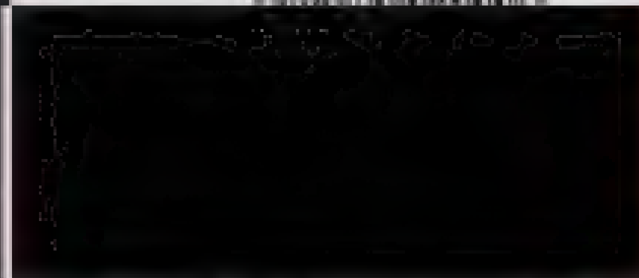



9784262168517



池田書店／定価（本体2000円＋税）

Shotokan KARATE International KATA (vol.1)

空手型全集（上）

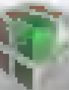
HIROKAZU KANAZAWA

國際松濤館空手道連盟 館長

金澤弘和著













空手型全集(上)

KARATE KATA(Vol. 1)

平安初段	HEIAN SHODAN
平安二段	HEIAN NIDAN
平安三段	HEIAN SANDAN
平安四段	HEIAN YONDAN
平安五段	HEIAN GODAN
鉄騎初段	TEKKI SHODAN
抜塞大	BASSAI-DAI
観空大	KANKU-DAI
燕飛	ENPI
壮鎮	SOCHIN
明鏡	MEIKYO
慈陰	JI'IN
五十四歩大	GOJUSHIHO-DAI

装幀・米村 隆
Design by Takashi Yonemura

撮影・佐佐木二郎
Photo by Jiro Sasaki

友人として一言



全日本空手道連盟専務理事
中央技術本部長

高 木 房 次 郎

金澤弘和君は、大学時代からの私の友人です。彼がこのたび「空手の型」の本を出版されると御挨拶いただき、驚いた次第です。

といいますのは、彼は今や世界のMr．KANAZAWAとして、エネルギッシュな活動をされているので、とても本を出すのは無理であろう、と思っていたからです。

一方、外国人が金澤君に型の一部の演武を依頼し、それをもとに制作した本が海外で出版されているのに、日本人自身の制作になる、型の本が全くなかったというのも、今更ながら驚きだったのです。

良い機会を得て、松濤館流のすべての型を初めて公開する本書は、初心者から高段者にいたるまで、力量に応じて大変役に立つ内容を含んでいます。

金澤君のお人柄が、今日の独自の空手を生み出したわけですが、まさに心身ともに円熟の境地に達した彼が、全部の型を演武して見せているのは貴重です。おそらくこれだけ丁寧に連続写真で解説した本は、ないのではないか、と思います。

しかも、英・仏・西・独の4ヵ国語の解説も加え、国際的にもすぐ通用できる構成にしてあるのも、大変ユニークであり、国内だけでなく、広く世界の空手愛好者に寄与するところ大であると信じ、「推薦のことば」的なことを、一言述べさせていただきました。

どうか、この本と金澤君を末長く見つめ、お気づきの点はアドヴァイスしていただければと、友人の一人としてお願い申し上げます。

空手型全集(下)

KARATE KATA(Vol. 2)

慈恩	JION
十手	JITTE
半月	HANGETSU
岩鶴	GANKAKU
鉄騎二段	TEKKI NIDAN
鉄騎三段	TEKKI SANDAN
珍手	CHINTE
抜塞小	BASSAI-SHO
観空小	KANKU-SHO
二十四歩	NIJUSHIHO
雲手	UNSU
王冠	WANKAN
五十四歩小	GOJUSHIHO-SHO

SHOTOKAN KARATE-DO
INTERNATIONAL
FEDERATION
2-1-20, MINAMI-KUGAHARA
OTA-KU, TOKYO
146 JAPAN
TEL : [illegible]

I was surprised by Hirokazu Kanazawa when he announced the international edition of this book on all the KARATE KATA.

I sincerely believed he could not find the time knowing how busy and how extensively he travels around the world to teach Karate-do.

Although other books have been published abroad on Kanazawa Sensei, this is his first book.

I think this book is unique. Many useful details and numerous explanations are given to the beginners as well as the most advanced. For the first time all the KATA from the SHOTOKAN style are explained in English, French, Spanish, German and Japanese.

The great personality and maturity of Kanazawa is expressed in his Karate.

As a long time friend since our university years, I recommend to the readers to study very thoroughly the contents and the style of Mr. Kanazawa.

I strongly believe this contribution will help Karate-Do not only in Japan but in the whole world as well.

F. Takagi
Director F.A.J.K.O.
Federation All Japan Karate-do Organizations

J'ai été surpris par la publication en édition internationale de ce livre sur les Kata de Karate par Hirokazu Kanazawa. Je croyais sincèrement qu'il n'avait pas le temps de le réaliser étant très occupé et voyageant à travers le monde pour l'enseignement du Karate-do.

Quoique d'autres livres ont déjà été publiés sur Sensei Kanazawa à l'étranger, c'est son premier livre.

Je pense que ce livre est unique. Il comporte beaucoup de détails ainsi que de nombreuses explications et il est écrit en cinq langues.

Pour la première fois tous les Kata du style Shotokan sont expliqués en Anglais, Français, Espagnol, Allemand et Japonais.

La grande personnalité de Kanazawa rehaussée par sa maturité se reflète dans ce Karate très personnel.

En tant qu'ami personnel depuis nos années universitaires je recommande aux lecteurs d'étudier très attentivement ce livre ainsi que le style de Mr. Kanazawa.

Je suis convaincu que cette contribution ne sera pas seulement profitable pour le Karate-do au Japon mais aussi pour le monde entier.

F. Takagi
Directeur F.A.J.K.O.
Fédération Japonaise des
Organisations de Karate-do

Me sorprendió la publicación de este libro de H. Kanazawa de katas de Karate en edición internacional, pues siendo una persona tan activa y viajera para impartir sus enseñanzas del Karate-do por todo el mundo, creía sinceramente que no tendría tiempo material para tal empresa.

Aunque ya se han publicado otros libros sobre el Sensei Kanazawa en el extranjero, este es el primero escrito por él. En estos libros se incluyen por primera vez todas las katas del estilo Shotokan, con un contenido tan valioso para los principiantes como para los veteranos. Creo que este libro es único en detalles y profusión de fotografías, y además no hay otro semejante escrito en cinco idiomas: inglés, francés, español, alemán y japonés.

La gran personalidad de Kanazawa se plasma en un Karate muy personal, realizado con su madurez.

Como amigo, ruego a los lectores que estudien detenidamente el libro y observen el estilo del Sr. Kanazawa.

Estoy seguro de que va a contribuir grandemente a la enseñanza del Karate-do no sólo en Japón, sino en todo el mundo.

F. Takagi
Consejero de la Federación
Japonesa de Karate-do

Neulich wurde ich von einem alten Freund, Herrn Kanazawa freudig überrascht, der bekannt gab, dass er jetzt ein neues Buch herausbringen würde, diesmal über Kata. Ich bin einfach erstaunt, wie er die Zeit fand das Buch fertig zu stellen, besonders, da ich weiss, wie beschäftigt er ist in der ganzen Welt zu lehren.

Bisher sah ich Bücher über Kata, die von seinen Studenten in der ganzen Welt herausgebracht wurden, gestüz auf Herrn Kanazawa's Lehren. Und in gewisser Weise war es Ironie, dass Herr Kanazawa noch kein Buch über Kata geschrieben hatte.

Jedoch, wird sich dies alles ändern, da dieses Buch alle die Shoto-kan-Kata enthält. Es ist nützlich für jeden vom Anfänger bis zum erfahrenen schwarzen Gürtelträger.

Herr Kanazawa teilt mit Ihnen seine lebenslage Erfahrung mit der er seine einmalige Lehrmethode entwickelt hat. Ich glaube es gibt kein zweites Buch, das so viele Bilder enthält wie dieses. Allein schon die Illustrationen sind eine wertvolle Hilfe.

Der hervorragende Inhalt des Buches ist ausserdem auch in Englisch, Französisch, Spanisch und Deutsch übersetzt, so dass es von Schülern auf der ganzen Welt gelesen werden kann.

Als ein langjähriger Freund von Herrn Kanazawa kann ich dieses Buch als wichtige Lehrhilfe sehr empfehlen, und ich bitte Sie dem Buch Ihr Wohlwollen zu schenken.

Fusajiro Takagi
Vorstand; All Japan Karate-do Federation

推薦の言葉

大東文化大学教授
八段錦 太極拳 友好会会長
楊　名時



金澤先生は、これまで空手の入門書を2冊お書きになっておられますが、いずれも好評で、多くの版を重ねていると伺いました。どちらの御著書にも「推薦の言葉」を書かせていただいた私としても、嬉しく思っておりましたが、この度は松濤館流の型をすべてとりあげた本をお作りになるとのこと（上・下2冊）、早速見本を見せていただきましたが、要所にポイントをおさえてあるので、大変わかりやすいことに感心しました。

写真の下に、力の入れ具合・呼吸の処理などを記号で示し、ローマ字表記を併用し、かつ解説に英・仏・西・独の4ヵ国語を加えるなど、さすが世界各国の指導にあたっていられる先生らしいアイディアが、随所に盛りこまれています。私も改めて勉強させられるところ、多々ありました。

太極拳の道に入った私が、空手にも心ひかれ、金澤先生から御指導をうけ、又、先生も太極拳に興味を持たれて、太極拳を学ばれ、その奥伝にも達せられたことなどは、すでに書きましたが、先生は、空手の剛と太極拳の柔を兼ね備えた、すばらしい武道の人であると、私は信じております。

大学時代、空手部の選手として、すばらしい技を披露された先生の姿は、今も鮮やかですが、あれから30年近くを経て、正に世界の「カナザワ」としての地位を築かれ、東奔西走、空手の普及と国際化に、地球せましと御活躍になっておられます。

空手を学ぶ上で欠かすことのできない型の、この上ない参考書として、日本だけでなく、世界各地の空手愛好者の方々に、是非ご一読願いたいと思い、三度び「推薦の言葉」を寄せさせていただきました。

Sensei Kanazawa has written two books on Karate for beginners in the past and each time I had the honor of writing a foreword. This time I was informed that he was writing two books about all the SHOTOKAN KATA.

I was amazed at the depth and accuracy as well as its straight forwardness and now it is with great pleasure that I write this third introduction.

Numerous photographs accompanied by innovative illustrations showing proper breathing and the proper muscular tension in each movement are explained in English, French, Spanish, German in addition to Japanese. These could only have been realized by a world influential instructor such as Mr. Kanazawa.

After reading different books on Karate I became interested and received excellent instruction from Mr. Kanazawa. Likewise he was interested in Tai-Chi and studied the art diligently, reaching a great level of proficiency.

Sensei Kanazawa is an exceptionnal Budoka using the Go (Power) of Karate with the Ju (SMOOTHNESS) of Tai-Chi.

I still remember vividly the superb techniques displayed by Kanazawa during his university years and now, thirty years after, his fame for teaching and promoting Karate-Do is world wide.

I recommenced this book to all Karate practitionners in the world as a reference book on KATA that no Karateka should ignore.

Meiji Yo
Professor of the University of Daito-Bunka
President of the Japan Association
of Tai-Chi and Hachidankin

Sensei Kanazawa a écrit deux livres pour débutants qui ont été édités à plusieurs reprises.

Comme dans le passé il me fera grand plaisir d'écrire quelques mots pour son troisième livre.

J'ai été impressionné par la clarté de la description de tous les Kata Shotokan dans ces deux volumes. La respiration ainsi que l'application correcte de la force sont indiquées dans chaque mouvement. Autre détail, l'influence internationale du maître Kanazawa s'exprime dans chaque Kata en Anglais, Français, Espagnol, Allemand, et Japonais.

Je me suis intéressé au Karate-do en lisant d'autres livres, ensuite j'ai suivi l'enseignement du maître Kanazawa. A son tour il débuta dans le Tai-Chi qu'il est parvenu à pratiquer avec une grande maîtrise.

Sensei Kanazawa est un Budoka exceptionnel qui allie le Go (force) du Karate au Ju (souplesse) du Tai-Chi.

Je me rappelle encore des techniques superbes démontrées par Kanazawa pendant ses années universitaires et aujourd'hui trente ans après, il est devenu une figure mondiale dans la diffusion et l'enseignement du Karate-do.

Je recommande ce livre à tous les pratiquants de Karate, dans le monde comme un livre de référence sur les Kata qu'aucun Karateka doit ignorer.

Meiji Yo
Professeur à l'Université de Daito-Bunka
Président de l'Association Japonaise
de Tai-Chi et Hachidankin

Sensei Kanazawa había escrito hasta el presente dos libros para principiantes, los cuales han repetido ya varias ediciones. Al igual que en los anteriores, es para mí una gran alegría escribir unas palabras para este su tercer libro.

Me ha impresionado la claridad con la que se explican todas las katas Shotokan en estos dos volúmenes. Se indica la respiración y la forma correcta de aplicar la fuerza en cada movimiento. Otro detalle de la internacionalidad del Maestro Kanazawa es el hecho de explicar cada kata en inglés, español, francés, alemán y japonés.

Al leer otros libros suyos me interesé por el Karate-do, por lo cual pedí instrucción al maestro Kanazawa, quien a su vez se inició en la práctica del Tai-Chi, que ha llegado a dominar con maestría.

Sensei Kanazawa es un Budoka maravilloso que lleva dentro el GO (dureza) del Karate y el JU (suavidad) del Tai-Chi.

Está fresco aún en mi recuerdo las técnicas maravillosas demostradas por Kanazawa en sus tiempos de universitario y hoy, treinta años después, se ha convertido en una figura mundial de la difusión y la enseñanza del Karate-do.

Recomiendo este libro a todos los practicantes de Karate del mundo como libro de consulta de las katas que ningún karateka puede dejar de conocer.

Meiji Yo
Profesor de la Universidad de Daito-Bunka
President de la Asociación
Japonesa de Tai-Chi
y de Hachidankin

Herr Kanazawa hat in der Vergangenheit eine Anzahl von Karate–Bücher herausgegeben, und jedesmal hatte ich das Glück ein Vorwort zu schreiben. Diesesmal sagte man mir es handelt sich um ein Buch über Shotokan Kata.

Nachdem ich es überflogen hatte, war ich erstaunt über die Tiefe und Bestimmtheit sowie der Einfachheit.

Das Buch enthält mehrere Bilder mit Erklärungen in English, Französisch, Spanisch und Deutsch. Die Bilder werden begleitet von einführenden Illustrationen, die eine saubere Atmung sowie Muskelhaltung zeigen. Dieses konnte nur von einen "Klasse" Lehrer gezeigt werden, sowie es Herr Kanazawa ist.

Da ich nur ein Tai-chi Lehrer bin, habe ich mich trotzdem für Karate interessiert und habe von Herr Kanazawa eine Tolle Einführung bekommen.

Herr Kanazawa hat grosses Interesse an Tai-Chi gezeit und hat es bis in die kleinste Einzelheit studiert, um dadurch grosses Verständnis zu bekommen. Ich glaube Herr Kanazawa hat das Beste aus Karate und Tai-chi gemacht, wahrhaftig eine Seltenheit unter Budo-ka.

Ich erinnere mich noch sehr genau daran, dass er vor Jahren als Student sehr guten Kata gezeigt hat. Heute, nach 30 Jahren ist er noch in der ganzen Welt berühmt. Mit grosser Ehre für den Meister habe ich diese Einführung geschrieben.

Meiji Yo
Professer: Daito-Bunka Universität
Präsident: Hachidankin
und Tai-Chi-Gesellschaft

はじめに

空手道は、今や世界中に発展普及し、空手のない国はない、といっても過言ではありません。なぜこのように発展したのか、それは近代スポーツとして、一定のルールによる世界・欧州・全国・地区大会等が行なわれるようになったからでしょう。

又、スポーツという面だけでなく、本来の武道としての空手道に心ひかれる方達もあり、スポーツと武道との調和により、老若男女を問わず、愛好されるようになったのだと思います。

私は1年の半分以上を、海外で空手の指導に当たっていますが（現在S.K.I.加盟団体のアンダティカを含め38ヶ国）、これら各国の強い要望もあり、指導書の必要性を痛感して、このたび海外にも通用する型の本を出した次第です。

型は、先人が生死の境を乗り越えた、きびしい精神的・技術的な経験をもとにし、後世に残すために、苦しい修練の末に生み出した、技術大系であります。したがって、型は攻防を示す動作の他に、体育的（医療体術的としても）、哲学的な意義も持っています（体系を知る必要上から、単なる連続動作もありますが）。

決められた型にしたがって、真剣に敵を仮想して活動することは、自分自身への挑戦であり、己れとの戦いであります。己れとの戦いなくして、心の鍛錬はありません。そこに武道としての価値があると思います。

又、型は書道家が、白紙に墨で字や絵をえがくのと同じように、体をもって空間に自分のすべてを示すものですから、筆跡を見ればその人の性格がわかるのと同様に、型の演武を見れば、演武者の人となりがよくわかるものです。

型を演じる際には、初めから最後まで精神を統一し、「気」を一貫して演武することですが、技術にできるだけ自然のまま、精神は大らかに伸び伸びと、という心構えを持つこと。それには呼吸が大切です。動作と意識と力を、呼吸によって一致させなければいけません。このためには、3回に1回ぐらいは柔かく、力を抜いて演武して下さい。力を抜くことは、正しい力のえれ方、無駄な力のはぶき方を学ぶことになります。

つまり、人間の心身を安定した状態に保たせるのに、最も効果のある、下腹部に気持を集中させ、力と精神を四肢のすみずみまで、思うがままに活動させ、

ちょうど四肢の一つ一つの動きが、生きもののようでなければ、いけないと思います。こうできるように鍛錬してほしいのです。

なお、松濤館の型は、鍛錬的な要素を多く含み、即応用技に結びつけることに重点を置いていません。応用技は、各自の力量によって、幅広く適用できるもの、とお考え下さい。

以上、型を演じる際の、基本的なポイントを述べましたが、これを心にとめながら、本文を参照されるようにして下さい。

本書が愛好者各位の、稽古上の参考になれば幸いです。

なお、全日本空手道連盟事務理事であり、中央技術本部長の[illegible]先生、並びに日本太極拳の最高権威者である、楊名時先生より、御推薦の言葉を賜りましたことは、この上なく光栄に存じます。

又、本書の刊行に熱心に御協力下さいました、武蔵工大ＯＢの[illegible]先生、S.K.I.事務局長[illegible]氏、粕谷 均、市原重孝の両指導員、並びに構成や訳文に苦心されたアナスタシアディス・アリ（ARY ANASTASIADIS）、ワンデンベルグ・ミゲエル（MIGUEL WANDENBERG）、モニカ（MONIKA）、レジナ（REGINA）の皆さんに、心から御礼申し上げます。

1981年 9月

金澤弘和

PREFACE

Karate has gained such a popularity now, that we may say without exagerating that there is not a country in the world where it is not practiced. This is partly due to the national and international appeal of this modern competitive sport with specific rules and also because many are interested by the traditional and martial aspect of this art.

Harmonizing these two essences has allowed young, adults, women and men to practice Karate according to their needs.

I spend more than half of the year teaching abroad (more than 38 countries including the Antarctic are affiliated to S.K.I.) and the need to provide an authoritative reference book on Kata prompted me to author this book.

Kata is the legacy left by the masters who created these techniques through gruelling practices, personal encounters, spiritual and emotional experiences. Consequently besides the fighting techniques used in real encounters it is also a form of gymnastics (that may be applied to physical rehabilitation) and a philosophy.

Fighting an imaginary opponent in a given KATA is a personal challenge and only through this form of mental training the martial art has a value.

The Shodoka (calligrapher) creates art form on white paper with sumi (black ink), likewise the Budoka (exponent of the way of martial arts) expresses his personality with his techniques. When performing a Kata, to remain calm and with a clear mind, we must always concentrate and maintain our "Ki" until the last movement. We should co-ordinate the mind and power in each movement with proper breathing.
Once every three times the Kata should be performed without any power to learn how to tense and relax the proper muscles. Concentrating our "Ki" below the navel area where it is the most efficient will help the body to relax and will clear the mind, thus, every technique performed with either hands or feet will have a life of its own. I would like to suggest this form of training when performing a Kata.

We must practice the numerous and basic techniques in SHOTOKAN KATA and always adapt them to our technical level. This is one of the main points to understand Kata and would like to suggest the readers to bear this in mind.

I would like to take this opportunity to thank Mr. Takagi Director, Federation of All Japan Karate-do Organizations and Master Yo, the greatest authority in Tai-Chi in Japan for their kind introduction. In addition my heartfelt thanks to Mr. Y. Hosonuma Senpai from Musashi University, Mr. Kubota, General secretary S.K.I. the instructors, H. Kanuya, S. Ichihara, Ary Anastasiadis and last but not the least those people who helped in translating this book Mr. Miguel Vandenberg, Monika and Regina.

September 1981 – Hirokazu Kanazawa

PRÉFACE

Le Karate-do est tellement propagé à travers le monde actuellement, que l'on peut dire sans crainte d'exagérer qu'il n'y a pas un pays au monde où il n'est pas pratiqué. Cette immense popularité est dûe en partie à l'attrait des compétitions nationales et internationales comme sport moderne de compétition avec des règles établies, de plus il y a aussi ceux qui sont intéressés par l'aspect sportif et martial de cet art traditionnel.

Ces deux facettes réunies ont contribué à créer un Karate qui convient à tous, jeunes, adultes, femmes et hommes. Plus de la moitié de l'année je voyage à l'étranger et c'est en visitant les divers pays (38 pays sont affiliés à S.K.I., l'Antartique inclus) que j'ai senti la nécessité d'un livre de référence et que j'ai pensé à la publication de ce livre.

Les Kata, regroupent des techniques que les maîtres ont créé pour nous léguer après leur mort leurs expériences personnelles, techniques et mentales à travers un entrainement rigoureux. Par conséquent en plus des techniques de défense et de contre-attaques que l'on retrouve dans les combats réels, un Kata comprend aussi des mouvements de gymnastique (que l'on peut appliquer à la rééducation) et une philosophie.

Combattre un adversaire imaginaire dans un Kata déterminé c'est combattre soi-même. Si l'on n'apprend pas à se confronter on ne peut entrainer l'esprit et c'est là que réside sa valeur en tant qu'art martial.

Le Shodoka (pratiquant de la calligraphie des caractères chinois) s'exprime avec de l'encre noire (sumi) sur un papier blanc et par son écriture on reconnait sa personnalité, de même un Budoka (pratiquant de la voie martiale) avec son corps peut exprimer sa personnalité par ses techniques dans l'espace.

Dans un Kata il faut toujours se concentrer en gardant le Ki jusqu'à la fin de l'exécution de façon à maintenir l'esprit dégagé et calme. Il est important d'exécuter les mouvements en alliant la respiration à la force et l'esprit. Une fois sur trois pour apprendre la contraction et la décontraction de la puissance, un Kata doit être pratiqué sans puissance.

Concentrer le Ki dans le ventre où il est le plus efficace permet de décontracter le corps humain et de libérer l'esprit. Il faut vivre et sentir chaque technique exécutée avec les mains ou les pieds.

C'est de cette manière que je conseille de pratiquer les Kata. Les Kata SHOTOKAN comprennent un grand nombre d'éléments importants qu'il faut pratiquer en adaptant toujours les techniques au niveau personnel du pratiquant.

C'est un des points de base pour la compréhension du Kata et j'aimerai que l'on utilise ce livre avec cette philosophie.

Je me sens très honoré par les paroles de Mr. Takagi, Directeur de la Féderation Japonaise de Karate-do et de Maitre Yo, autorité suprême du Tai-Chi au Japon.

Finalement ma sincère appréciation pour la collaboration à la publication de ce livre à Y. Hosonuma, Senpai de l'Université de Musashi, à M. Kubota, Secrétaire Général de S.K.I., aux instructeurs H. Kasuya, S. Ichihara, Ary Anastasiadis ainsi que Miguel Wanderberg, Monika et Régina pour leurs efforts dans les travaux de traductions et de corrections.

Je serai comblé si ce livre pourra aider dans la pratique des Kata Shotokan.

Septembre, 1981 – Hirokazu Kanazawa

PRÓLOGO

El Karate-do se ha propagado actualmente por el mundo hasta tal grado que puede decirse sin miedo a exagerar, que no hay un sólo país del globo donde no se practique.

Esta enorme popularidad puede deberse en parte al interés que despiertan las competiciones, sean regionales o internacionales, como deporte moderno de competición con determinados reglamentos. Sin embargo, también hay otros más interesados por el aspecto de arte marcial tradicional que por el meramente deportivo.

Armonizando estos dos aspectos se ha formado un Karate que gusta a todos, jóvenes, mayores, mujeres y hombres.

Más de la mitad del año viajo a países extranjeros (existen 38 países asociados a S.K.I), en los cuales sentí la necesidad de un libro que sirviera de consulta, por lo cual pensé en la publicación del presente libro.

La Kata es la reunión de técnicas que los maestros crearon para perpetuar sus experiencias técnicas y mentales más allá de la vida o la muerte a través del entrenamiento duro. Por consiguiente, además de los movimientos de defensa y contraataque del combate real, una kata se compone asimismo de movimientos gimnásticos (con aplicaciones médicas) y de filosofía.

Realizar una kata determinada imaginando un adversario es desafiarse a uno mismo y luchar contra nosotros mismos. Sin la lucha con uno mismo no puede entrenarse la mentalidad, y ahí reside su valor como arte marcial.

El shodoka (artista de la caligrafía china) se expresa en un papel blanco con sumi (tinta negra), pudiendo conocerse su personalidad a través de su escritura. De igual manera, el BUDOKA (artista marcial) expresa sus conocimientos en el espacio con su cuerpo, pudiendo conocerse su personalidad.

Al realizar una kata debe concentrarse la mente y mantener siempre el Ki hasta el final, dejando el espíritu tranquilo y libre. Para ello es importante unificar la respiración con el movimiento, la mente y la fuerza.

Una de cada tres veces de práctica, la kata debe realizarse sin fuerza, para aprender la forma de concentrar y relajar la fuerza.

Concentrar el Ki en el abdómen, donde más eficaz es para reposar el cuerpo humano y liberar el espíritu. Brazos y piernas

deben tener vida propia en cada movimiento. Esta es la forma en que desearía que practicaran las katas.

Las katas Shotokan incluyen un gran numero de elementos importantes que han de entrenarse adaptando siempre las técnicas segun el nivel personal del practicante. Estos son unos puntos básicos para la realizacion de la kata, deseo que utilicen este libro siguiendo esta filosofía.

Me siento orgulloso por las palabras del señor Takagi de la Federacion Japonesa de Karate-do y al Maestro Yo, máxima autoridad del Tai-chi en Japón.

Finalmente, mi agradecimiento de corazón por su colaboración en la publicacion del libro, al señor Y. Hosonuma de la Universidad de Musashi, a M. Kubota, secretario general de la S.K.I., a los instructores H. Kasuya y S. Ichihara y a Ary Anastasiadis, Miguel Wandenberg, Monika y Regina por su esfuerzo en el trabajo de tradución y corrección.

Me sentiré complacido si este libro sirve de ayuda en la práctica de las katas Shotokan.

Septiembre de 1981 - Hirokazu Kanazawa

Vorwort des Autors

Karate hat an Popularität gewonnen und ist ein weltweiter Sport geworden. Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass es auf der Welt kein Land ohne Karate gibt. Einer der Hauptgründe für seine Popularität liegt darin, dass Karate sich zu einem modernen Wettkampfsport entwickelt hat mit internationalen Regeln. Neben seiner Entwicklung zur modernen Sportart hat es seinen kämpferischen Charakter bewahrt und diese Harmonie von Sport und Kampf zieht Menschen jeden Alters an.

Über ein halbes Jahr lehrte ich im Ausland (mehr als 38 Nationen, darunter die Antarktis Gruppe, sind Mitglieder der S.K.I.). Um diese Länder mit einer Beschreibung über Kata zu versorgen, schreibe ich dieses Buch.

Kata ist Essenz von Karate, aus der Praxis und Erfahrung früherer Meister gewonnen. Es besteht nicht nur aus Kämpferischer Technik, sondern hat auch einen philosophischen und physiognomischen Sinn. Kata mit klaren Kopf auszuführen, ist eine Herausforderung für sich. Wenn man seine Geisteskraft entwickelt, fördert man auch die Kunst des Kampfes.

So wie ein Zeichner seine Kunst aufs Papier bringt, versteht ein Karatekämpfer die Kunst der Körperbeherrschung. Und so wie man einen Zeichner nach seiner Arbeit beurteilt, kann man den Karatekämpfer verstehen, wenn man ihm bei seinem Sport zuschaut.

Um Kata auszuüben, solte man ruhig bleiben, doch solte man seinen "Ki" aus denen. Um dieses zu erreichen, muss man richtiges Atmen beherrschen.

Geistige und Körperkraft müssen durch richtiges Atmen synchron gehen. Also üben Sie Kata einmal auf einmal völlig entspannt aus. Durch richtige Entspannung bekommen Sie das Zeitgefühl für Spannung. Durch solches Training kann man lernen, sich leicht doch kraftvoll zu bewegen. Schliesslich solten sich die Unterlieb so bewegen, als ob sie ein Eignenleben hätten.

Das Shotokan Kata besteht aus Grundbewegungen und betont sie. Jeder kann seinen eigenen Stil entwickeln.

Hoffentlich vergessen Sie alle diese Ratschläge nicht, wenn Sie trainieren. Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass dieses Buch allen Karatekämpfern nützlich sein wird.

Ich möchte diese Gelegenheit benutzen, Herrn Fusajiro Takagi

senior Director von FAJKO und Herrn Meiji Yo – Ausbilder der Japan Tai-Chu für ihre freundlichen Einweisungen zu danken.

Ausserdem, danke ich Herrn Yoshimitsu Hosonuma – Musashi Engineering College Alumunus, Herrn Minoru Kubota – dem Manager des SKI Büros, Herrn H. Kasuya und S. Ichihara – beide Lehrer beim SKI. Und nicht zuletzt danke ich allen, die geholfen haben, dieses Buch zu übersetzen: Herrn Ary Anastasiadis, Miguel Wandenberg, Monika und Regina.

September 1981 – Hirokazu Kanazawa

目 次

CONTENTS

TABLE DES MATIERES

INDICE

DAS VERZEICHNIS

記号の説明

KEY TO MOVEMENTS / EXPLICATION DES SIGNES
SIGNIFICADO DE LOS SIMBOLOS / ZEICHEN-ERKARUNG

力 POWER / PUISSANCE / POTENCIA / KRAFT POTENS

◀ 決め KIME

◀◀ 長く決める
PENETRATING KIME
KIME APPUYE
LENTO CONCENTRANDO
DURCHDRINGENDER KIME

◇ 半分の力
HALF POWER
PUISSANCE MOYENNE
MEDIA POTENCIA
HALBE KRAFT

▷ 力を抜く
NO POWER
SANS PUISSANCE
SIN POTENCIA
OHNE KRAFT

▷▷ 長く力を抜く
SLOWLY NO POWER
LENTEMENT SANS PUISSANCE
LENTO SIN POTENCIA
LANGSAM OHNE KRAFT

呼吸 BREATH / RESPIRATION / RESPIRACION / ATMUNG

◇ 吸
INHALATION
INSPIRATION
INSPIRACION
EINATMUNG

◇◇ 長吸
LONG INHALATION
LONGUE INSPIRATION
INSPIRACION LARGA
TIEFE EINATMUNG

◆ 吐
EXHALATION
EXPIRATION
EXPIRACION
AUSATMUNG

◆◆ 長吐
LONG EXHALATION
LONGUE EXPIRATION
EXPIRACION LARGA
LANGE AUSATMUNG

▶◀ 気合 KIAI



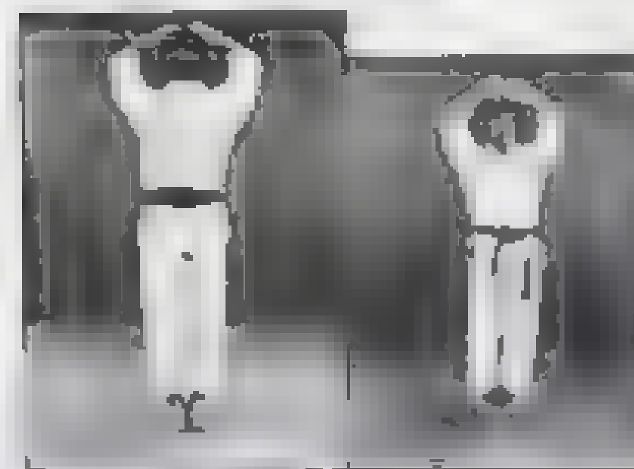
応用 / APPLICATION / APPLICATION / APLICACION / ANWENDUNG

受手 UKETE

●攻め手 SEMETE

●写真とカメラ位置

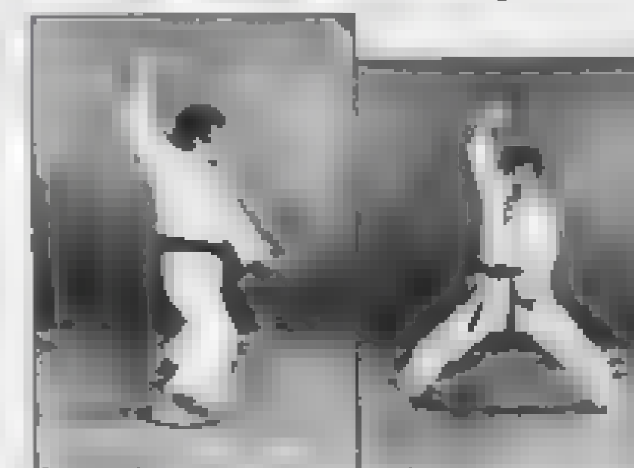
CAMERA POSITION AND DIRECTION OF MOVEMENTS
CAMERA ET DIRECTION DES MOUVEMENTS
CAMARA Y DIRECCION DE LOS MOVIMIENTOS
KAMERA POSITIONEN UND RICHTUNG DER BEWEGUNGEN



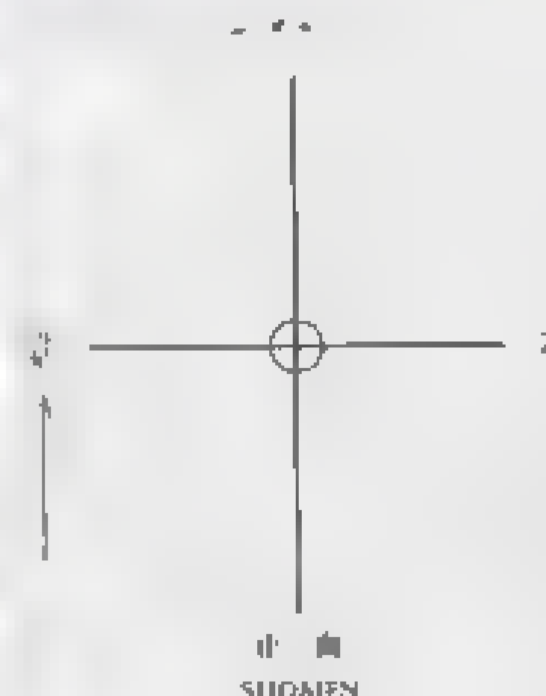
正面 SHOMEN



正面 SHOMEN



正面 SHOMEN



平安 [illegible]

平安の型を研究していて、[illegible]不思議に思われるのは、他の型と違い、その由来がはっきりとしているにもかかわらず、それを知らずに学んでいる人が多いことです。

古流の型で、その伝承が不明であったり、文伝書とか口伝などによる門外不出の型の場合はともかく、この平安の型は、創作の年代、創作者名、その目的なども比較的はっきりしています。

創作者としては、糸洲安恒先生（大正4年85才で没す）が、明治38年（1905年）に、本型を完成されたといわれています。この当時の中学校（沖縄のみ）は、体育教育上、正課としてナイファンチ（鉄騎）の型だけを3年も[illegible]

[illegible]

公相君の型より創案されたという説もありますが（公相君の型の分解にもよりますが）、良く研究しますと、他流の技術の型の部分も含まれているようです。したがって平安の型には、非常に高度な技術が含まれていると思われます。

[illegible]

が築き上げたものの原型をくずしてしまっては、異質のものとなり、その型の[illegible]は失われてしまいます。その意味では、この平安の型は、公相君という旧来の型を、鉄騎（ナイファンチ）型より、体育型、基本型として創案したという

[illegible]

空手が正課として取り入れられたことで、秘法より、護身術や体育の1種目として通用するようにと考えられたことは明らかで、時代の要請によるともいえましょう。

このように、いわば秘法的な闘争術が、[illegible]として一般化される時には、偉大な指導者が必要とされますが、その代表的な存在としてあげら

[illegible]

で、平安の型には、[illegible]

[illegible]

又、この型のすべてが、最初の挙動は受け技に始まり、最後も受け技で終わっていますが、この受けに始まり、受けに終わるという謙虚な気持ちをあらわす意味で、平安と名付けたものです。忘れてはいけない、大切な型といえます。

平安初段

この型は、基本の中から前屈立ち下段払い、中段追突き、[illegible]

[illegible]

昔は、二段から入っていましたが、[illegible]初段から入っています。[illegible]

[illegible]

平安二段

[illegible]、初段で覚えられ、基本技が増えてきます。[illegible]、型らしくなってきます。

平安三段

[illegible]

平安四段

[illegible]

平安五段

[illegible]

HEIAN (PINAN)

HEIAN KATA are basic and their meaning clear, however many students practice without understanding the real meaning.

Ancient KATA of unknown origin taught orally and secretly from the master to the students and that were never published for unknown reasons are still unclear.

The origin, the name of the founder and the meaning of HEIAN KATA is known.

In 1905, Sensei YASUTSUNE ITOSU "the sacred fist" (deceased at the age of 85 in 1915) to introduce and promote the practice of basic techniques as a subject in secondary schools who where then practising NAIHANCHI (TEKKI) for a period of two to three years perfected HEIAN KATA.

Each school has a theory, some believe the originator was KOSHOKUN, creator of KANKU, others after a thorough study claim various advanced techniques are found in the KATA BASSAI.

KARATE KATA have a tradition, a meaning and a value. If performed differently they lose their authenticity. Compared to a traditional KATA like KANKU HEIAN is not a fighting KATA, but basical and for gym training, thus bringing a different concept in the history of KATA.

Thus the influence of the OKINAWAN school is very significant. When KARATE was adopted as a subject in secondary schools and colleges, the deadly art became a form of self defense or gymnastics. This was the beginning of a new era.

YASUTSUNE ITOSU was the leader responsible for this change. He developped a form of gymnastics practiced in group instead of training in secret techniques of fighting. For this reason in HEIAN KATA, techniques like IPPON-NUKITE or NIHON-NUKITE to the eyes and kicking to the groin were eliminated. For this reason, all the kata begin and end with UKE expressing humility and from HEIWA ANTEI (peace and calmness) became HEIAN or PINAN.

When we begin to study KARATE we learn HEIAN, advanced students should not neglect them, later they are important, and we should not forget them.

HEIAN SHODAN

The most fundamental of the five there are only five techniques: GEDAN-BARAI, CHUDAN JUNZUKI, TETTSUI-UCHI in SHIZENTAI, AGE-UKE in ZENKUTSU-DACHI and SHUTO-UKE in KOKUTSU-DACHI. HEIAN SHODAN and NIDAN was one KATA before (some styles maintain that tradition). It is said that Sensei ITOSU selected the movements [illegible] to study thoroughly the easier techniques, others claim it is a variation of KUSHANKU.

HEIAN NIDAN

In addition to the techniques of HEIAN SHODAN it includes basic techniques like HAIWAN-JODAN-UKE, URA-ZUKI, MAE-GERI, URAKEN-UCHI, YOKO-GERI and SHIHON-NUKITE. It includes more SHUTO-UKE and KOKUTSU-DACHI to improve the technique.

HEIAN SANDAN

Starts with YOKO-UKE and continues with GEDAN-BARAI UCHI-UKE performed simultaneously. It includes a variety of techniques such as turning to counter attack after NUKITE has been seized and using at the same time USHIRO-ENPI to the stomach and TATE-ZUKI to the face if seized from behind.

HEIAN YONDAN

Starts like HEIAN NIDAN but the hands are open, and more kicking techniques are used: MAE and YOKO-GERI, MOROTE-UKE and SHUTO-UKE in KOKUTSU-DACHI. Advanced techniques like JODAN MAE-GERI, HIZA-GERI seizing the face with both hands and KAKIWAKE-UKE if seized from the front.

HEIAN GODAN

After performing UCHI-UKE in KOKUTSU-DACHI and GYAKU-ZUKI without changing the stance we perform MIZUNO-NAGARE NO-KAMAE in HEISOKU-DACHI. It includes a great variety of advanced techniques: GEDAN and JODAN JUJI-UKE, MIKAZUKI-GERI, MAE-ENPI-UCHI, MOROTE KOHO-TSUKI-AGE, SHUTO-GEDAN UCHIKOMI, JODAN-GEDAN DOJI-UKE and attacking the shin bone after jumping to evade a "BO" attack etc.

HEIAN (PINAN)

Contrairement aux KATA de l'ancien style d'origine imprécise ou des KATA qui pour des raisons diverses ne furent pas publiés ou qui furent enseignés oralement et secrètement on connaît la date de création, le nom du créateur et la signification des KATA HEIAN.

On dit que le Sensei YASUTSUNE ITOSU "le poing sacré" (décédé en 1915 à l'âge de 85 ans) les perfectionna en 1905 pour former et promouvoir la pratique des techniques de base dans les écoles secondaires qui jusqu'alors pratiquaient pendant deux à trois ans NAIHANCHI (TEKKI).

Chaque école a sa théorie certains prétendent qu'ils sont de KOSHOKUN créateur de KANKU mais après une analyse sérieuse, on constate que beaucoup de mouvements appartiennent au KATA BASSAI, ce qui permet de dire qu'ils comportent beaucoup de techniques avancées.

Les KATA de KARATE ont une tradition, une valeur et une signification. Si l'on change l'interprétation des maîtres, ils perdent leur originalité.

En ce sens les KATA HEIAN ont apporté un grand [illegible] dans l'histoire des KATA. Comparé à KANKU, un KATA traditionnel, HEIAN n'est pas un KATA de combat, c'est un KATA de base pour le gymnase.

L'enseignement de l'école d'OKINAWA a un sens particulier. Lorsque le KARATE [illegible] accepté comme matière d'enseignement dans les écoles secondaires et les collèges supérieurs il fût modifié, cette technique mortelle se transforma en auto-défense et en forme de gymnastique marquant le début d'une ère nouvelle. Il fallait un grand leader.

YASUTSUNE ITOSU eut le mérite de convertir cette technique secrète de combat en une forme de gymnastique. Pour des raisons évidentes de sécurité dans les écoles secondaires les techniques dangereuses IPPON NUKITE ou NIHON NUKITE attaque aux yeux et coups de pied aux parties furent éliminées. De plus tous les KATA débutent et se terminent par UKE-WAZA exprimant l'humilité et le nom HEIWA ANTEI (paix et calme) devint HEIAN ou PINAN.

On débute avec ces KATA l'étude du KARATE et les pratiquants avancés ne doivent pas les négliger, plus tard, vu leur importance il ne faut pas les oublier.

HEIAN SHODAN

Parmi les cinq, c'est le plus fondamental. Il est composé de cinq techniques seulement GEDAN-BARAI, CHUDAN-JUNZUKI, TETTSUI-UCHI en SHIZENTAI et AGE-UKE en ZENKUTSU et SHUTO-UKE en KOKUTSU-DACHI. Il y a quelques années SHODAN et NIDAN étaient un seul KATA (il existe encore sous cette forme dans d'autres styles). On dit que le Sensei ITOSU changea l'ordre d'exécution pour permettre de répéter et d'apprendre les techniques les plus faciles en premier, d'autres disent que c'est une variation de KUSHANKU.

HEIAN NIDAN

En plus des techniques de HEIAN SHODAN il comporte d'autres techniques de base HAIWAN-JODAN-UKE, URA-ZUKI, MAE-GERI, URAKEN-UCHI, YOKO-GERI et SHIHON NUKITE ainsi qu'un plus grand nombre de SHUTO-UKE et KOKUTSU-DACHI pour le perfectionnement de la technique.

HEIAN SANDAN

Il débute avec YOKO-UKE suivi de GEDAN-BARAI UCHI-UKE exécutés simultanément.

Il comporte diverses techniques pivoter sur une saisie de NUKITE pour attaquer l'adversaire et attaque simultanée d'USHIRO-ENPI au plexus solaire et TATE-ZUKI au visage sur une saisie arrière.

HEIAN YONDAN

Il débute comme HEIAN NIDAN mais les mains sont ouvertes et comporte plusieurs techniques de jambes. MAE et YOKO-GERI ainsi que MOROTE-UKE et [illegible] en KOKUTSU-DACHI. Il y a aussi des techniques avancées, JODAN-MAE-GERI et HIZA-GERI au visage tenu par les deux mains et KAKIWAKE UKE sur une saisie frontale.

HEIAN GODAN

Après avoir exécuté UCHI-UKE et GYAKU-ZUKI en KOKUTSU-DACHI on continue en HEISOKU-DACHI MIZUNO-NAGARE-NO KAMAE. Il y a une grande variété de techniques avancées. JUJI-UKE GEDAN ET JODAN, MIKAZUKI-GERI MAE-ENPI-UCHI, MOROTE KOHO-TSUKI-AGE, SHUTO-GEDAN-UCHIKOMI, JODAN-GEDAN DOJI-UKE et attaque du poing [illegible] après un saut pour éviter une attaque de BO, etc.

Lo que más me sorprendió al estudiar los katas HEIAN, a diferencia de otros, fue que muchos los practicaban ignorando su significado, a pesar de ser muy claro.

Al contrario de los katas del estilo antiguo, de oscura transmisión, aquellos que por diversas causas nunca fueron publicados, o los transmitidos verbalmente en secreto de practicante a practicante, de los katas HEIAN conocemos su año de creación, su creador y su significado.

Se dice que fue el Sensei YASUTSUNE ITOSU, "el puño sagrado" (fallecido en 1915 a los 85 años de edad), quien los perfeccionó en 1905 para facilitar y divulgar la práctica de las técnicas básicas como materia de las escuelas secundarias, que hasta entonces debían practicar NAIHANCHI (Tekki) durante dos o tres años.

Existe una teoría (por supuesto dependiendo de cada escuela) según la cual los HEIAN fueron tomados de los KUSHANKU, pero, al estudiarlos detenidamente, observamos que incluyen varias partes del kata BASSAI, pudiendo decirse que incluye técnicas muy superiores.

Los katas de KARATE tienen su significado y su valor en su tradición. Si se cambia la forma según los crearon los maestros, perderá originalidad.

En este sentido, los katas HEIAN representan un gran cambio en la historia de los katas. Comparado con un kata tradicional, KANKU, HEIAN no es un kata de combate, sino básico y para el gimnasio.

En esto la enseñanza escolar de OKINAWA tiene un significado particular. Cuando se adoptó el KARATE como materia en la enseñanza secundaria y colegios superiores, se convirtió de una técnica mortal en defensa personal o gimnasia, representando el [illegible] ejo de una nueva era.

Al transformar una técnica secreta de combate en un ejercicio en grupo se precisaba un gran [illegible]. YASUTSUNE ITOSU Sensei lo convirtió en gimnasia. Por ello en los kata HEIAN no hay técnicas tales como IPPON-NUKITE o NIHON-NUKITE para atacar a los ojos, ni paradas a los testículos, porque tales técnicas no son adecuadas para la educación escolar. Además todos los katas comienzan y acaban con UKE-WAZA, lo cual expresa humildad, y del nombre de HEIWA ANTEI (paz y tranquilidad) pasó a llamarse HEIAN o PINAN.

Al aprender KARATE, son katas que se conocen al principio, y los practicantes de grado más alto no deben despreciarlas, pues

HEIAN SHODAN

Es el más básico de los cinco, combinación de tan sólo cinco técnicas. GEDAN-BARAI, CHUDAN-JUNTSUKI y AGE-UKE en ZENKUTSU-DACHI, SHUTO-UKE en KOKUTSU-DACHI y TETTSUI-UCHI. Hace años, SHODAN y NIDAN eran un solo kata (también en la actualidad en otros estilos). Se dice que el Sensei ITOSU cambió su orden para que se practicara repetidamente después de aprender la más difícil de las dos, también hay quien dice que es una variación de KUSHANKU.

HEIAN NIDAN

Además de las técnicas de HEIAN SHODAN incluye otras básicas como HAIWAN-JODAN-UKE, URA-TSUKI, MAE-GERI, YOKO-GERI, URAKEN-UCHI y SHIHON-NUKITE. Hay más SHUTO-UKE y KOKUTSU-DACHI para perfeccionar el estilo.

HEIAN SANDAN

Comienza con YOKO-UKE y UCHI-UKE-GEDAN-BARAI simultáneos. Incluye una variedad de técnicas tales como ataque con giro tras ser agarrado nuestro NUKITE y ataque simultáneo de USHIRO-ENPI y TATE-TSUKI a la cara al ser agarrados por detrás.

HEIAN YONDAN

Comienza con las mismas técnicas de NIDAN, pero con las manos abiertas, emplea muchas técnicas de pie MAE y YOKO-GERI, y SHUTO-UKE, abundando KOKUTSU-DACHI. Aparecen técnicas superiores tales como JODAN-MAE-GERI y HIZA-GERI a la cara tras agarrar la cabeza con ambas manos y KAKIWAKE-UKE al ser agarrados de frente.

HEIAN GODAN

Tras hacer UCHI-UKE en KOKUTSU-DACHI se realiza GYAKU-TSUKI [illegible] pasando a HEISOKU-DACHI y MIZU-NAGARE-NO-KAMAE. Hay una gran variedad de técnicas superiores: JUJI-UKE JODAN y GEDAN, MIKAZUKI-GERI, MAE-ENPI-UCHI, MOROTE-KOHO-TSUKIAGE, SHUTO-GEDAN-UCHI-KOMI, [illegible] y ataque de puños a la tibia evitando un ataque de "bo" saltando, etcétera.

HEIAN (PINAN)

Alte KATA, unbekannter Herkunft, die mündlich und im geheimen vom Meister zum Schüler gelehrt und aus unbekannten Gründen nie veröffentlicht wurden, sind immer noch unklar, dagegen die Bedeutung der fundamentalen HEIAN KATA ist ziemlich klar, jedoch viele Schüler begreifen ihren eigentlichen Sinn nicht.

Die Herkunft, der Name des Gründers, und die Bedeutung der HEIAN KATA sind verhältnismässig bekannt.

Im Jahre 1905, dachte sich Sensei Yasutsune Itosu "die heilige Faust" (verschieden im Alter von 85 Jahren, 19 51, die HEIAN-KATA aus, um sie als Lehrfach in Sekundärschulen einzuführen und das Üben der fundamentalen Techniken zu fördern.

Man sagt auch, dass der HEIAN-KATA aus KUSHANKU-KATA entwickelt wurde, was sich aber auch die BASSAI KATA drin enthälte, so dass die HEIAN-KATA sich mit sehr komplizierten höchsten Techniken ausgearbeitet sind.

KARATE KATA haben eine Tradition, eine Bedeutung und Wert. Falls verschiedenartig ausgeführt, verlieren sie ihre Authentie.

Die HEIAN KATA ist, im Vergleich zu einer traditionellen KATA wie Kanku, nicht kämpferisch, sondern fundamental und für gymnastisches Training. Somit bringt sie ein anderes Konzept in die Geschichte der KATA.

Das kommt daraus an, dass die HEIAN-KATA seit lang als gymnastisches Lehrfach in vielen Okinawa Schulen eingeführt waren. Die Influenz der Okinawa Schulen ist also sehr bedeutsam.

Durch die Übernahme von KARATE als Lehrfach in Sekundärschulen und Mittelschulen, entstand aus der "tödlichen Kunst" eine Art von Selbstverteidigung oder Gymnastik. Das war der Anfang einer neuen Ära.

YASUTSUNE ITOSU war verantwortlich für diese Veränderung. Er entwickelte eine Form von Gruppengymnastik anstatt Kampftechniken im geheimen zu trainieren. Aus diesem Grunde wurden in den HEIAN-KATA gefährliche Techniken wie IPPON-NUKITE oder NIHON-NUKITE (Richtung nach Augen) und Leistenstösse eliminiert. Ferner beginnen und enden alle KATA mit einem UKE, der Demut ausdrückt, und aus der Bedeutung von HEIWA-ANTEI (Friede und Ruhe) wurde der Name dieser KATA "HEIAN oder PINA".

Beim Beginnen des KARATE Trainings soll zuerst HEIAN gelernt werden und fortgeschrittene Schüler sollen sie nicht vernachlässigen. [illegible]

HEIAN SHODAN

Diese KATA ist die fundamentalste der fünf HEIAN KATA, aus nur fünf verschiedenen Techniken bestehend: GEDAN-BARAI, CHUDAN JUNZUKI und AGE-UKE im ZENKUTSU-DACHI sowie SHUTO-UKE im KOKUTSU-DACHI und TETTSUI-UCHI.

Ursprünglich hatte man die KARATE-Übung von HEIAN NIDAN ab angefangen (In anderen RYU Gestalten wird diese Tradition beibehalten), aber in SHOTOKAN-RYU fängt man von HEIAN SHODAN an, da es aus der einfachste Technik von KARATE gebildet ist.

Man sagt, Sensei Itosu behaupte dass die einfacheren Techniken besser nach der Übung von komplizierteren Techniken wiederholt sein so oder so, so dass man könnte von HEIAN NIDAN ab angefangen.

HEIAN NIDAN

Z[illegible]gesetzt aus grundlegenden Techniken wie HEIAN [illegible] KENTSUI, SOKUMEN-UKE, MAE-GERI URAKEN-UCHI und SHIHON-NUKITE, einschliesslich der Techniken aus HEIAN SHODAN.

HEIAN NIDAN besteht vorwiegend aus SHUTO-UKE und KOKUTSU-DACHI zur Verbesserung des Stils.

HEIAN SANDAN

Beginnt mit gleichzeitigem Vortragen von UCHI-UKE und GEDAN BARAI. Sie schliesst eine Vielzahl von Techniken ein wie: Wenden zum Gegenangriff (nach Ausführung von NUKITE) und gleichzeitiges Anwenden des USHIRO ENPI und TATEZUKI (in Richtung Gesicht) zur Verteidigung eines Angriffs von Hinten.

HEIAN YONDAN

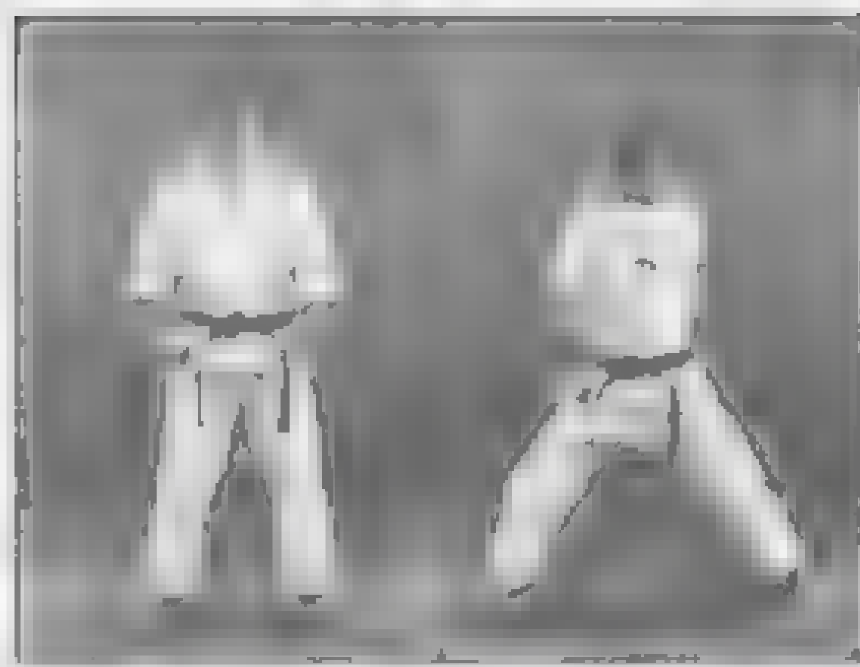
Beginnt wie HEIAN NIDAN jedoch mit geöffneten Händen. Es werden mehr "Kicking-Techniken" angewandt: MAE-und YOKO-GERI, sowie SHUTO-UKE im KOKUTSU DACHI. Fortgeschrittene Techniken wie JODAN-GERI und HIZA-GERI (Richtung Gesicht) mit beiden Händen, KAKIWAKE-UKE zur Verteidigung eines Angriffs vorn.

HEIAN GODAN

Nach Vollendung von UCHI UKE im KOKUTSU-DACHI und GYAKU ZUKI wird ohne den Stand zu verändern MIZU-NO-NAGARE-NO-KAMAE im HEISOKU-DACHI vollzogen. Auch diese KATA schliesst eine Vielzahl von anspruchsvolleren Techniken mit ein: JODAN und GEDAN JUJI-UKE, MIKAZUKE GERI, MAE-ENPI-UCHI, MOROTE KOHO UCHI-AGE, SHUTO-GEDAN-UCHI-KOMI, JODAN GEDAN-DOJI-UKE, usw.

平安初段
HEIAN SHODAN





用意
YOI



1
前屈立 左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARA

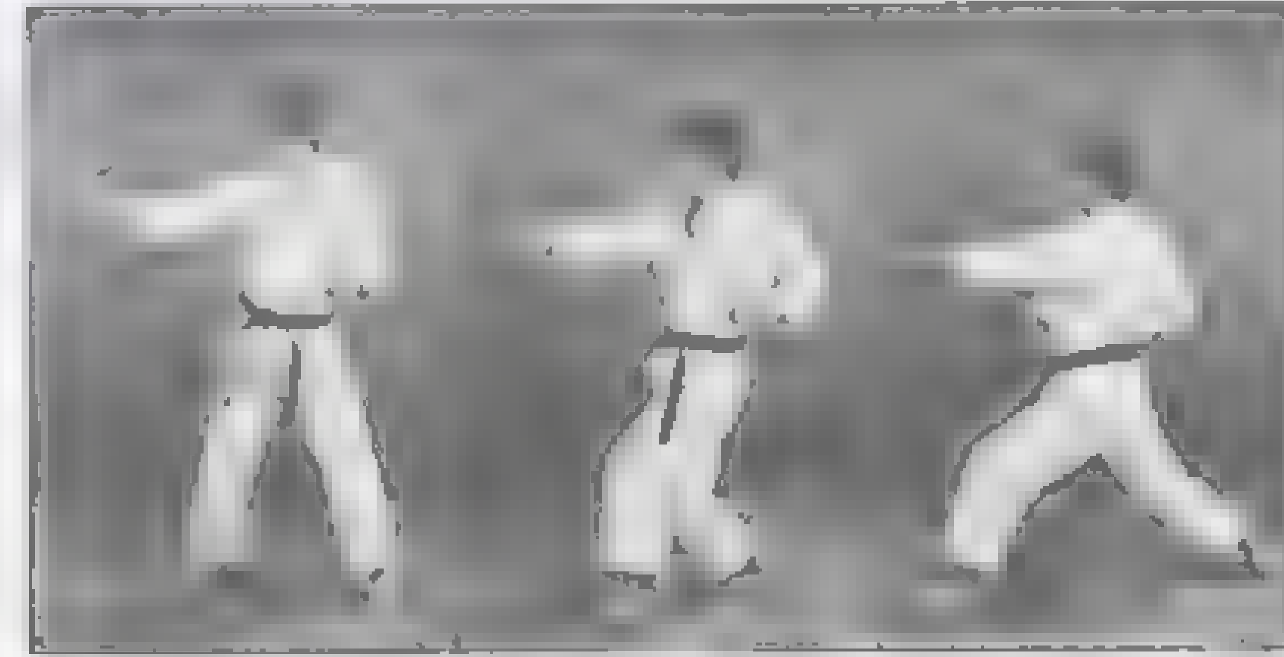
2
前屈立 右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUK



A

3
前屈立 右下段払
ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARA

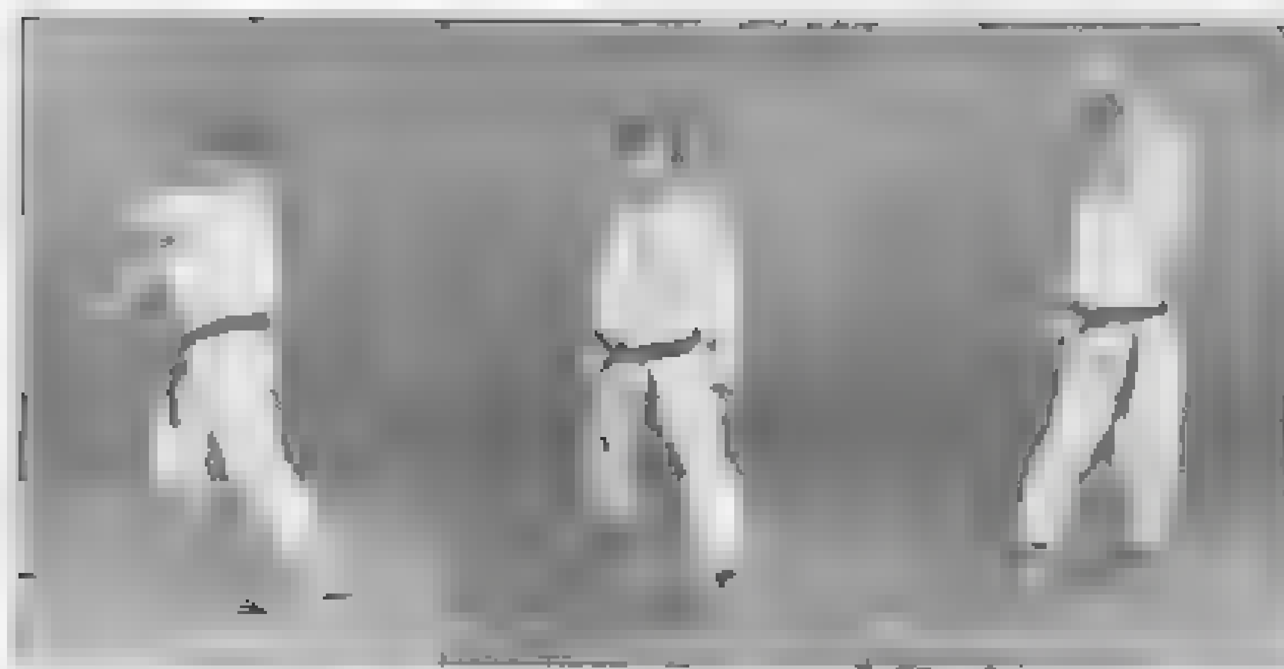
4 A



4
右自然体・鉄槌打
MIGI SHIZENTAI
TETTSUI UCHI

A

5
前屈立・左中段追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUK



◆ 6 ◀

前屈立・左下段払

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



◆ 7 ◀

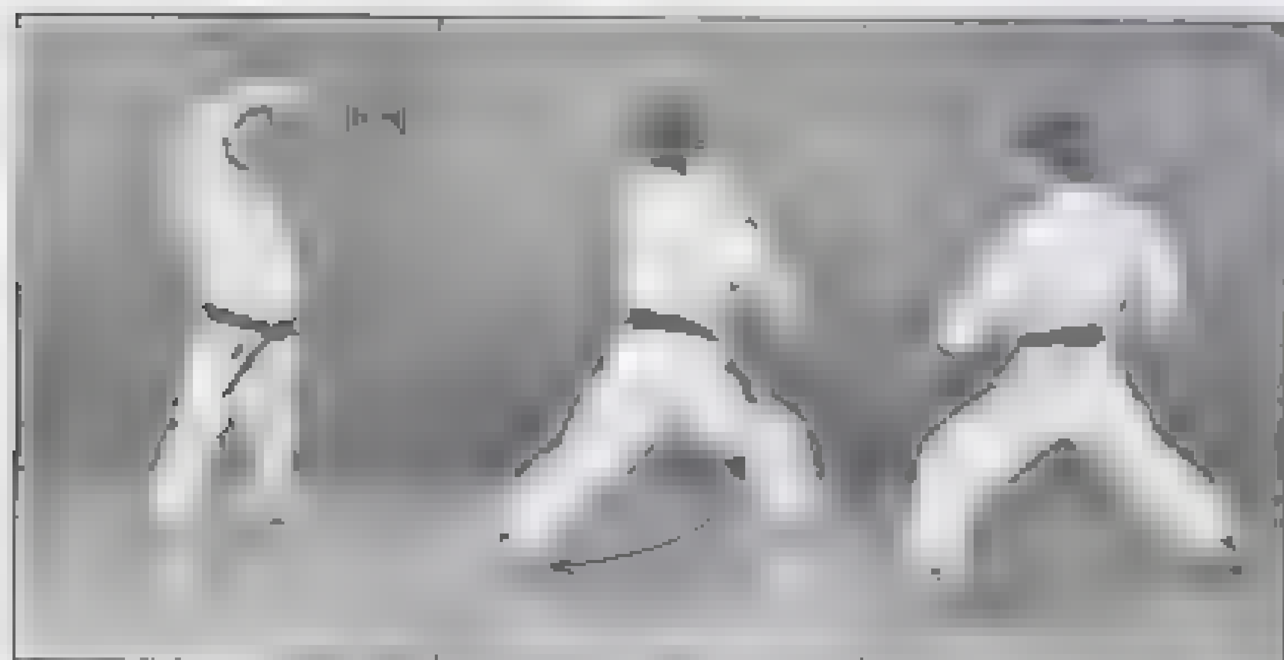
前屈立・右上段揚受

ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE

◆ 8 ◀

前屈立・左上段揚受

ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE



◆ 9 ◀

前屈立・右上段揚受

ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE

◆ 10 ◀

前屈立・左下段払

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



◆ 11 ◀

前屈立・右中段追突

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

◆ 12 ◀

前屈立・右下段払

ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI



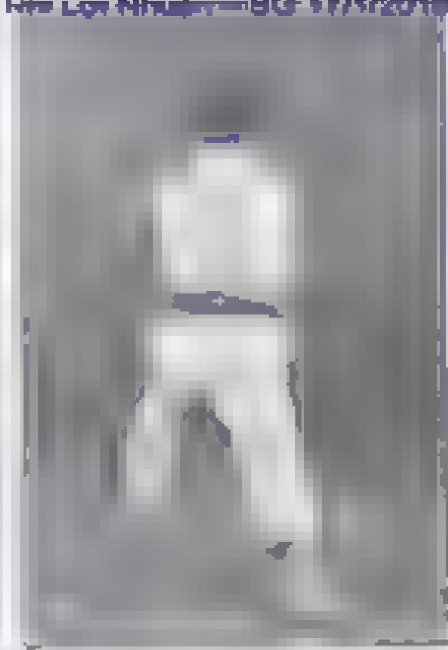
ZENKUTSU DACHI
HIDARI OI ZUKI

14

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

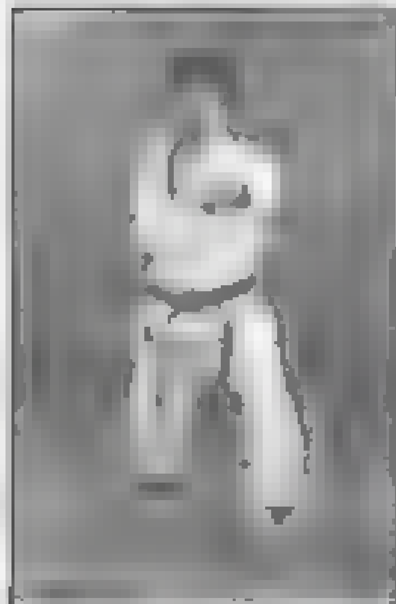


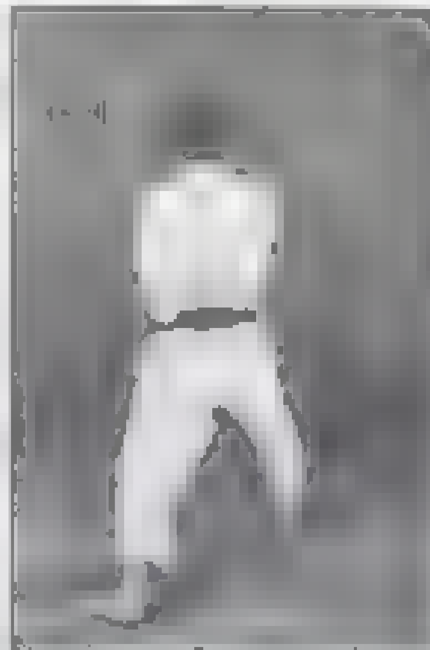
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



16

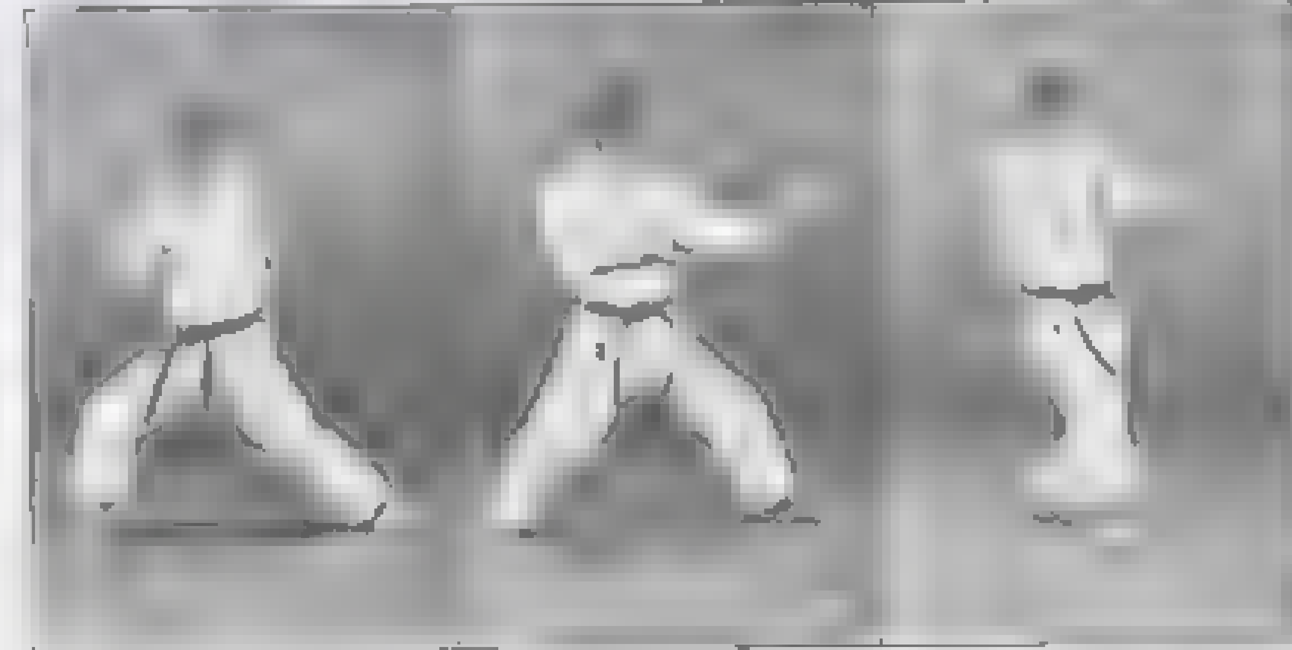
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



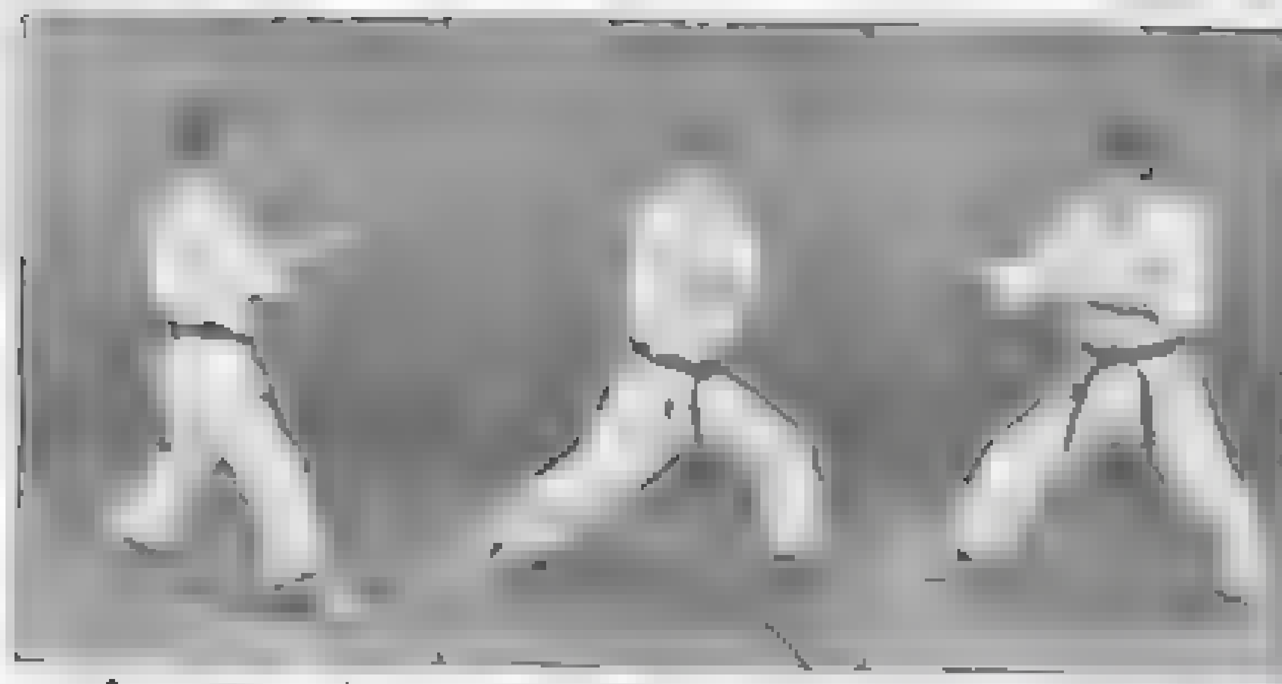




ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



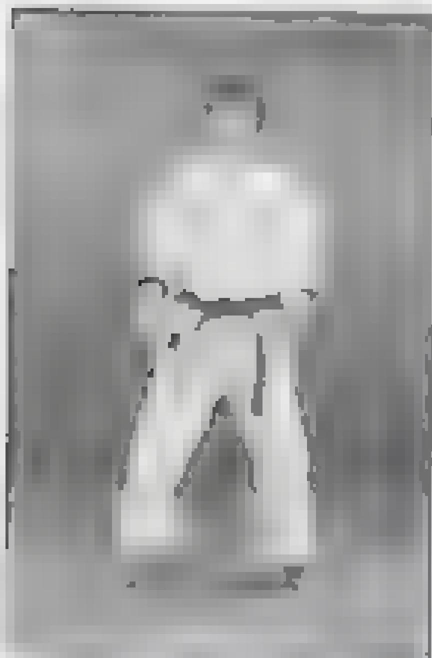
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



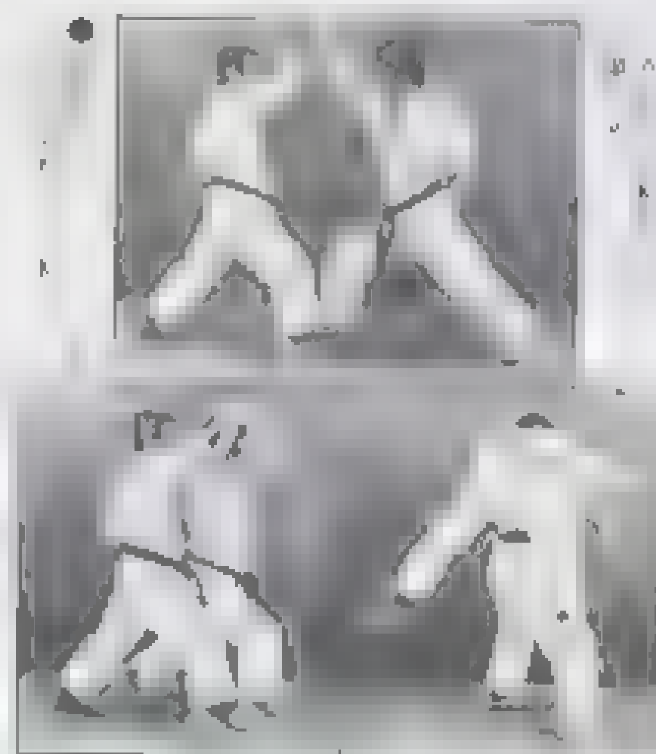


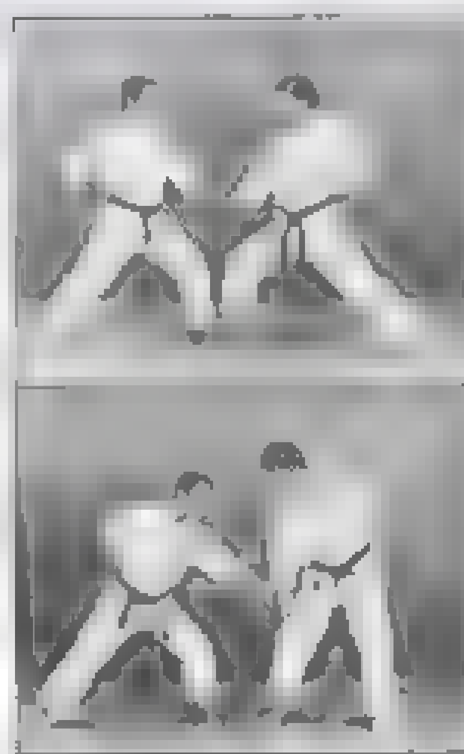
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

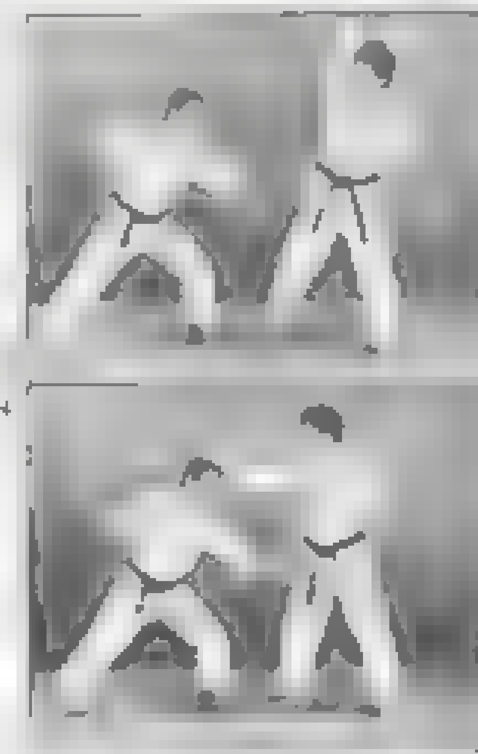
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



YAME

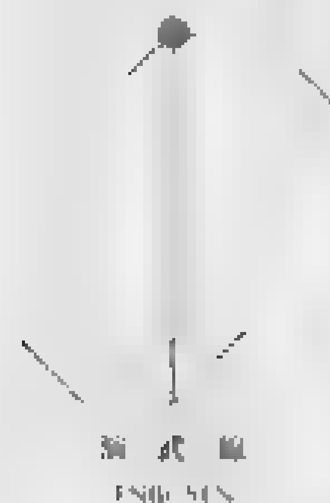


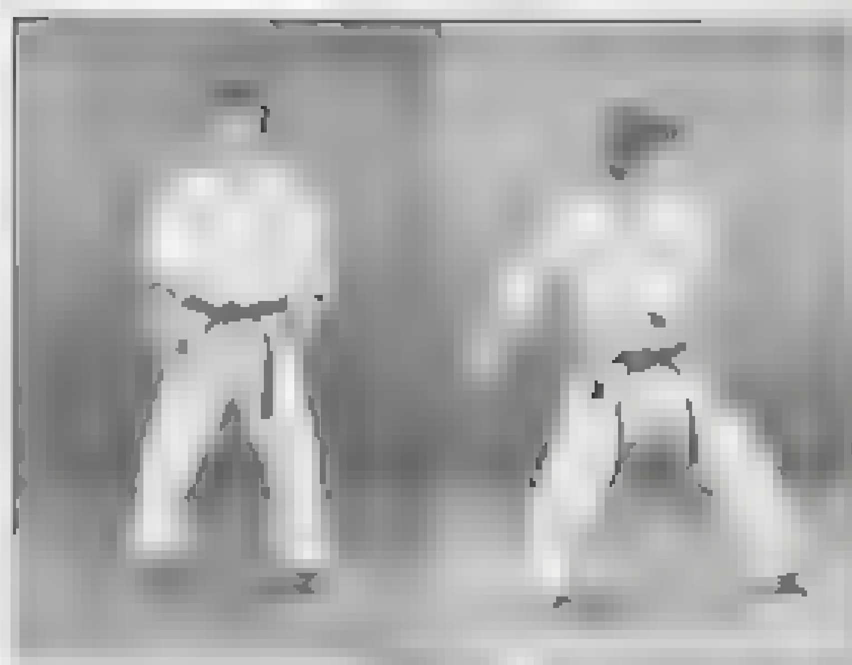




TETTSUI UCHI

平安 二段
HEIAN NIDAN



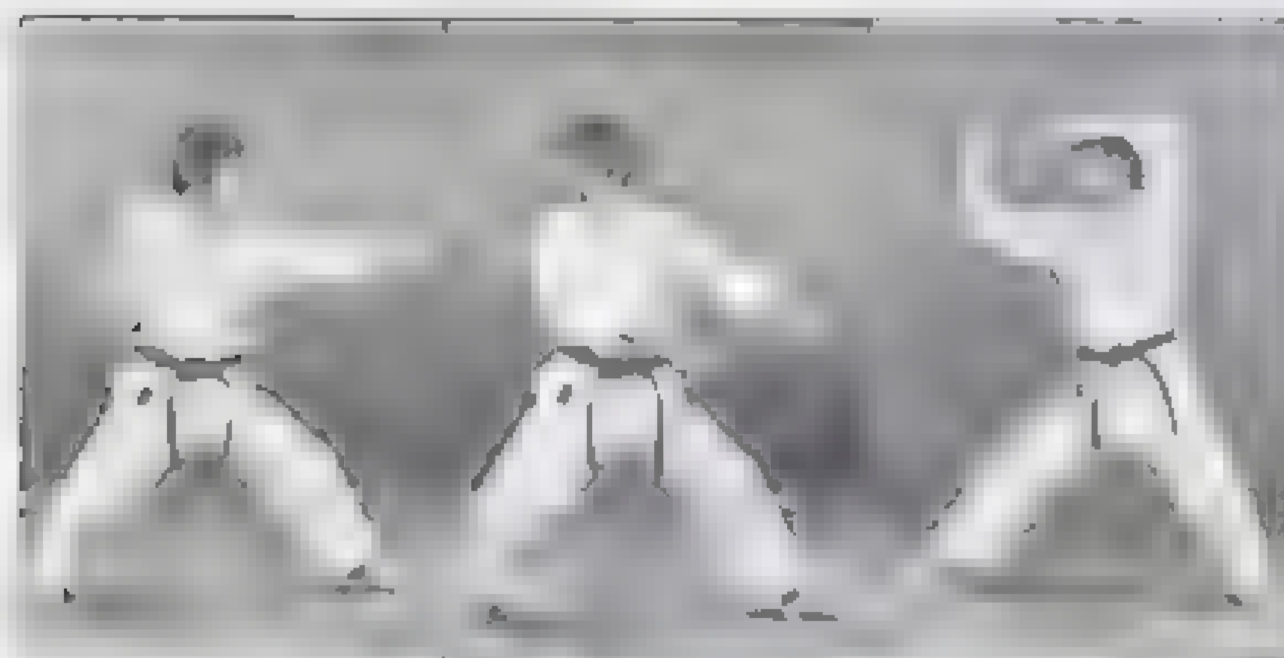


用意 — A
YOI



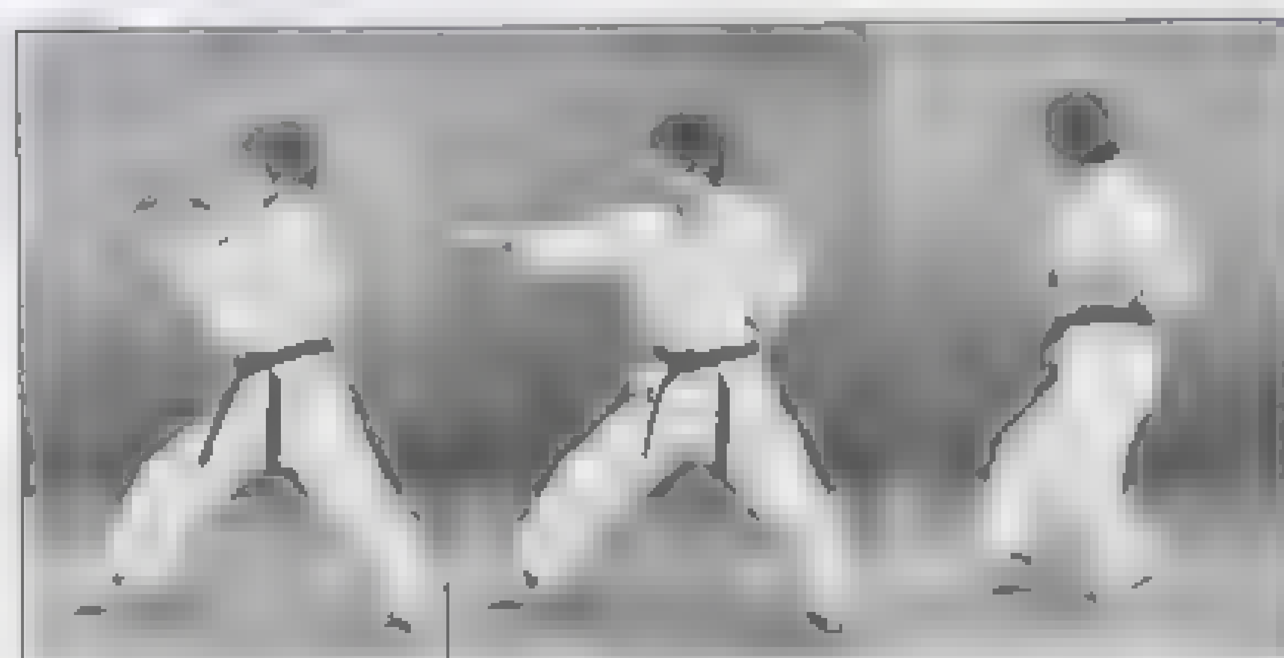
◆ 1 ◀
後屈立・左上段背腕受 右腕添手
KOKUTSU DACHI
HIDARI JŌDAN HAIWAN UKE
MIGI UDE SOETE

◆ 2 A ◀
後屈立 左腕受・右裏突
KOKUTSU DACHI
HIDARI UDE UKE
MIGI URAZUKI



◆ 2 ◀ — A
[illegible]
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHŪDAN [illegible]

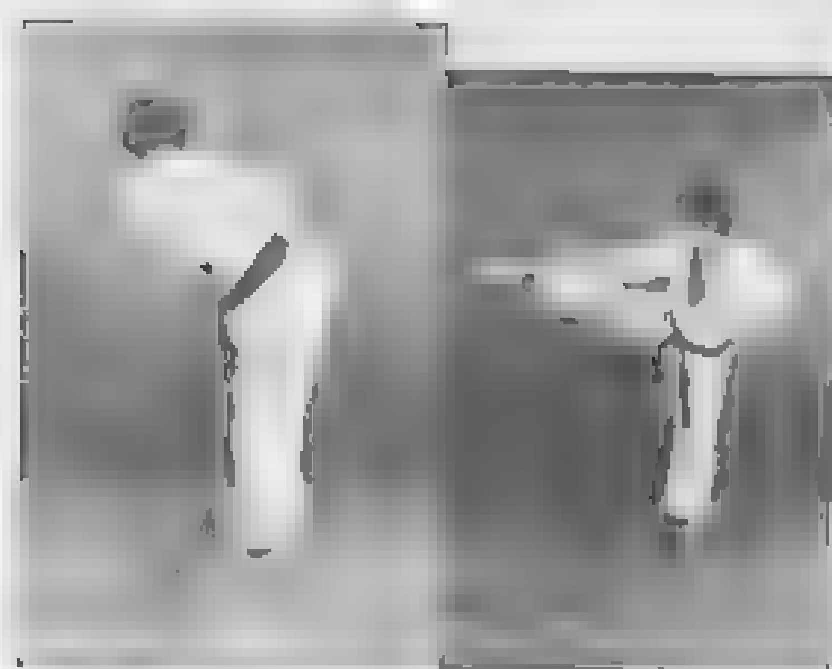
◆ 3 ◀
[illegible]
KOKUTSU DACHI
MIGI [illegible]AN HAIWAN UKE
HIDARI UDE SOETE

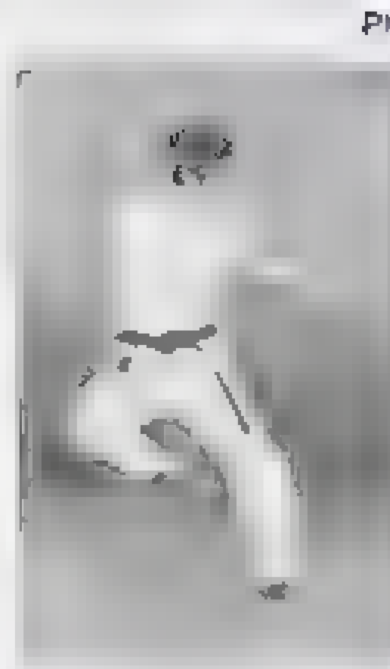
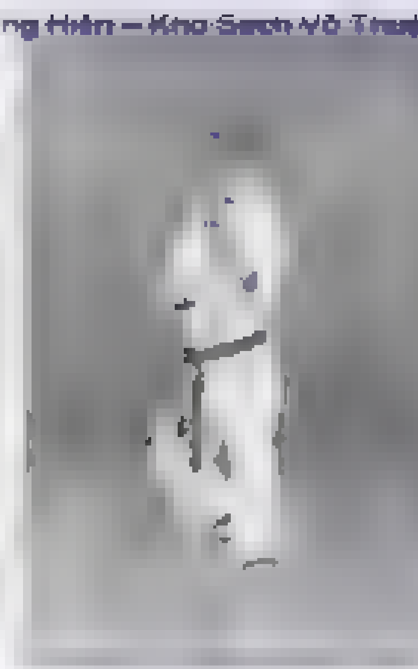


◆ 4 A ◀
[illegible]
KOKUTSU DACHI
MIGI [illegible] UKE
HIDARI URA ZUKI

◆ 4 ◀
[illegible]
KOKUTSU DACHI
M[illegible] [illegible]DAN [illegible]

A
腰構
KOSHI GAMAE



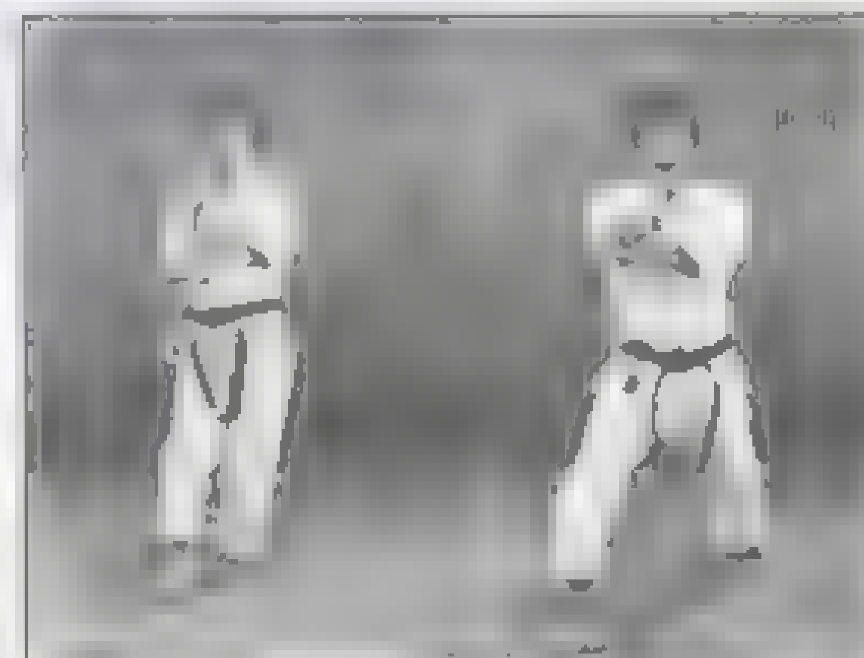

3

YOKO KEAGE URAKEN

5

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

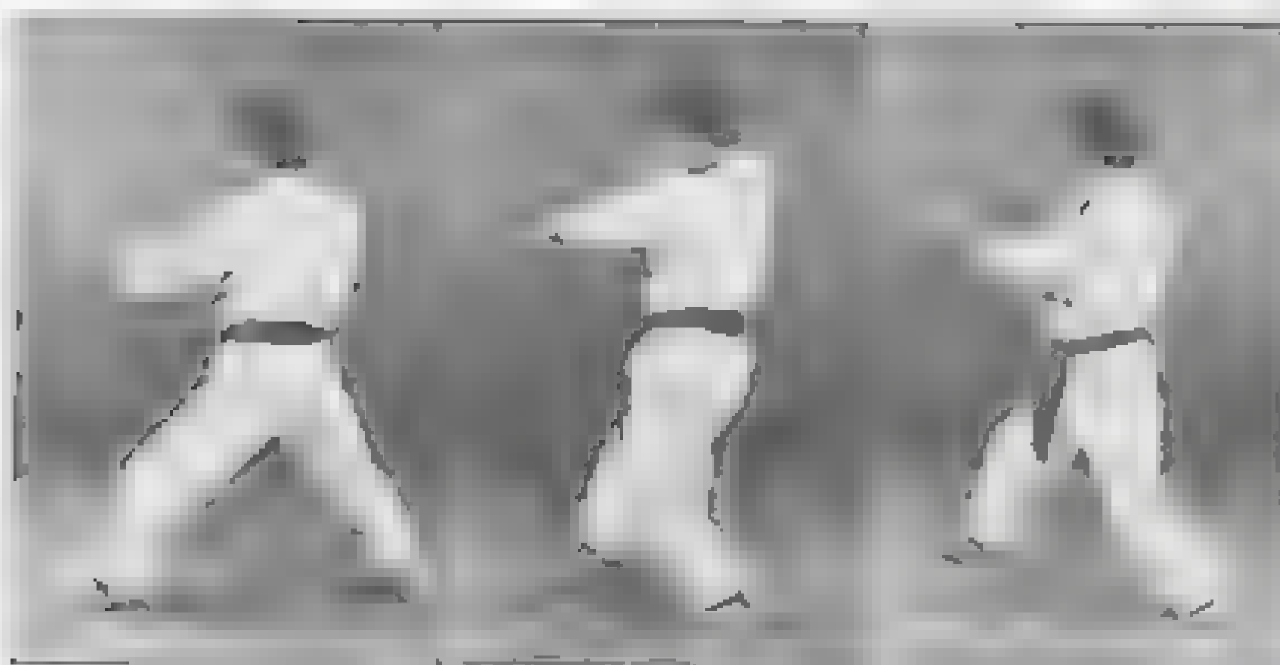


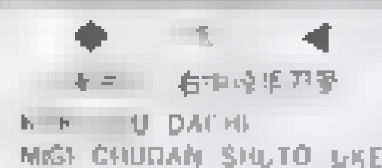

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN NUKITE







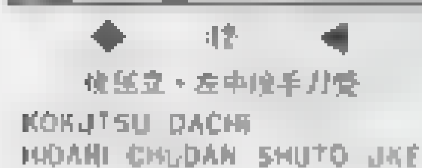
MIGI CHUDAN SHUTO UKE





KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE





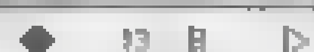
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



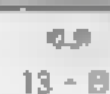


13 A



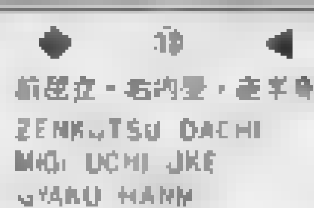


13 B

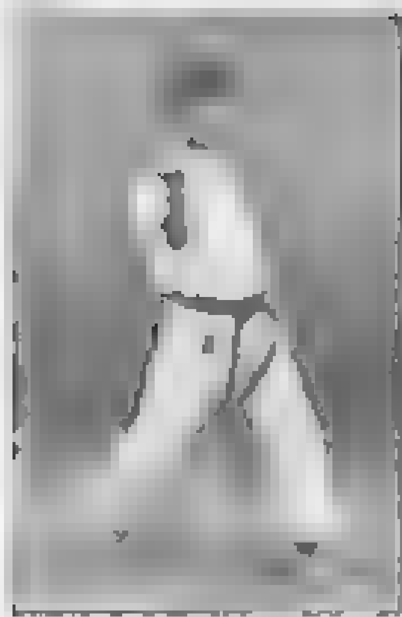


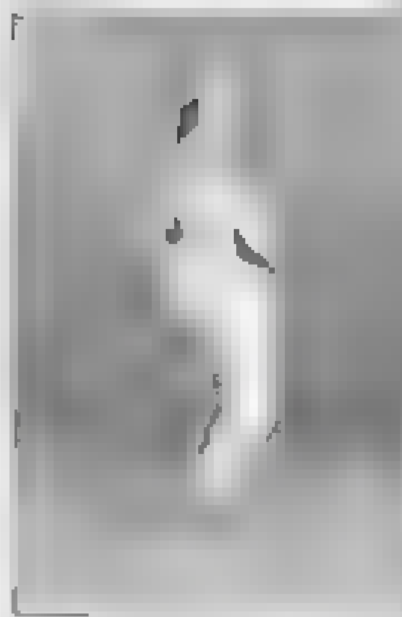
13 - B

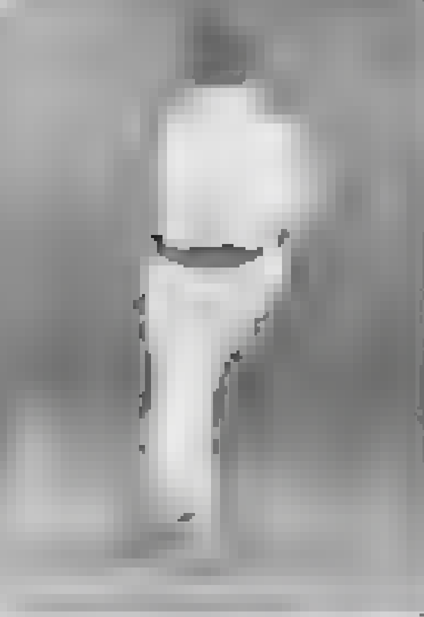




ZENKUTSU DACHI
MIGI UCHI UKE
GYAKU HANMI

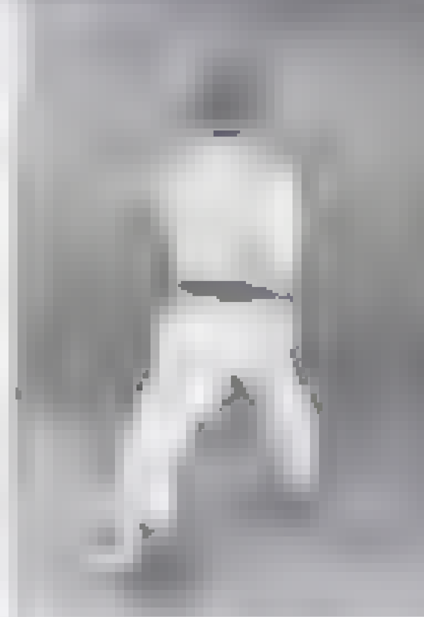






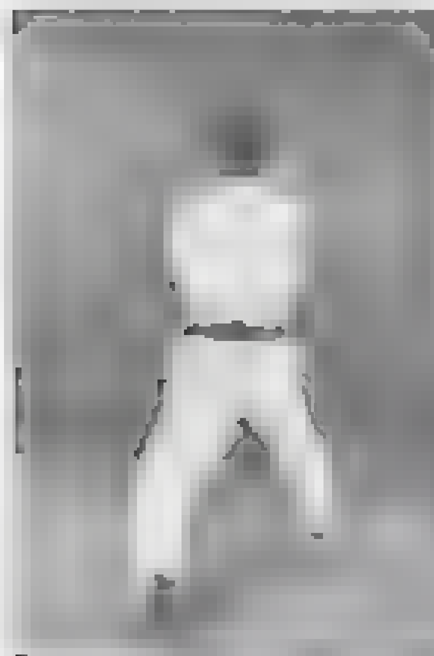


14 B
右前蹴
MIGI MAE GERI

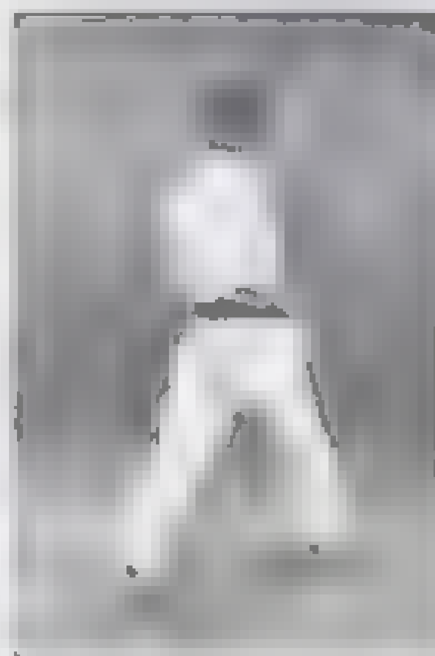


◆ 14 ◀
前屈立・左中段逆突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI



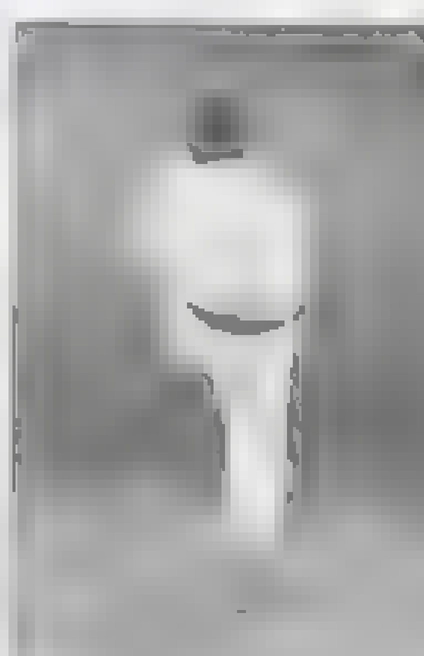






◆ 15 ◀
前屈立・左中段内受 逆半身
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE
GYAKU HANMI



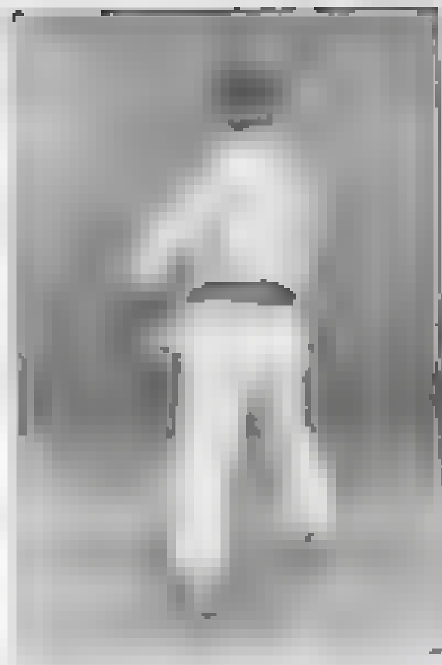


◆ 16 – A ◀
前蹴
MAE GERI



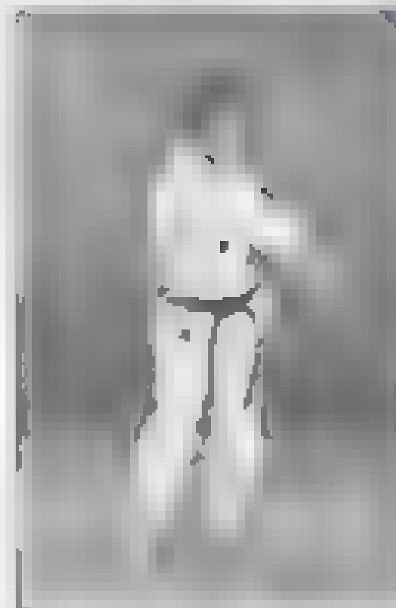
16 A
左前蹴
HIDARI MAE GERI





前屈立・右中段逆突

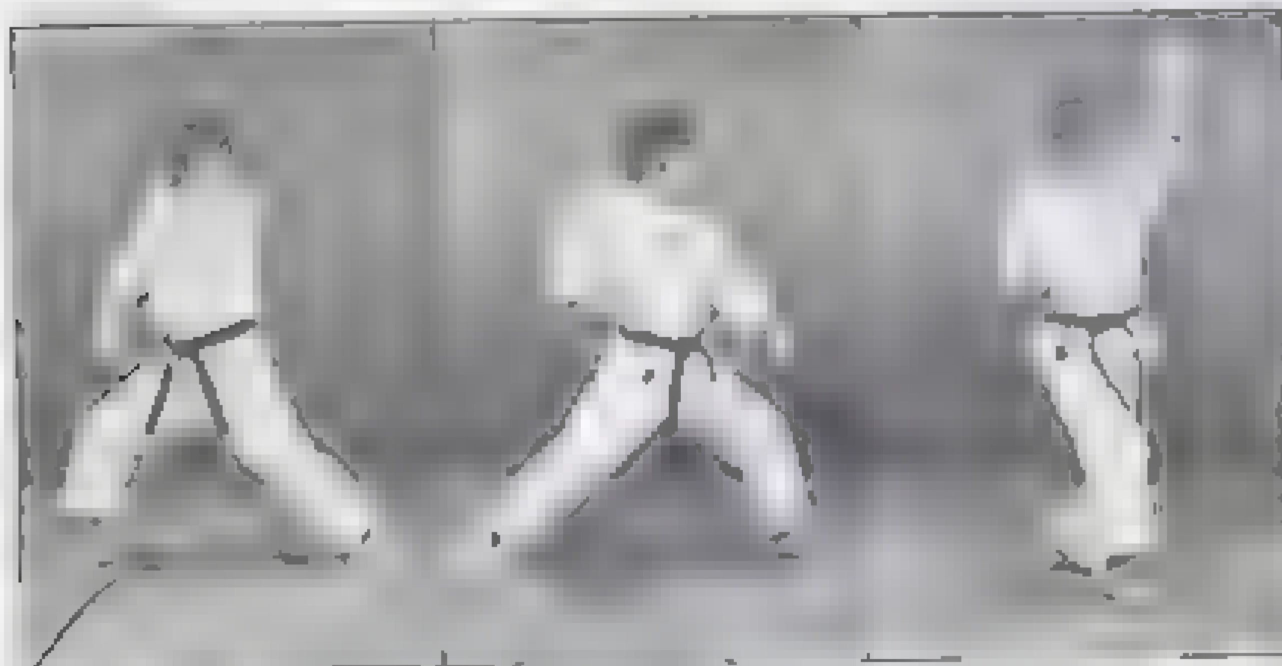
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI





前屈立・右中段・諸手受

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE



前屈立・左下段払

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

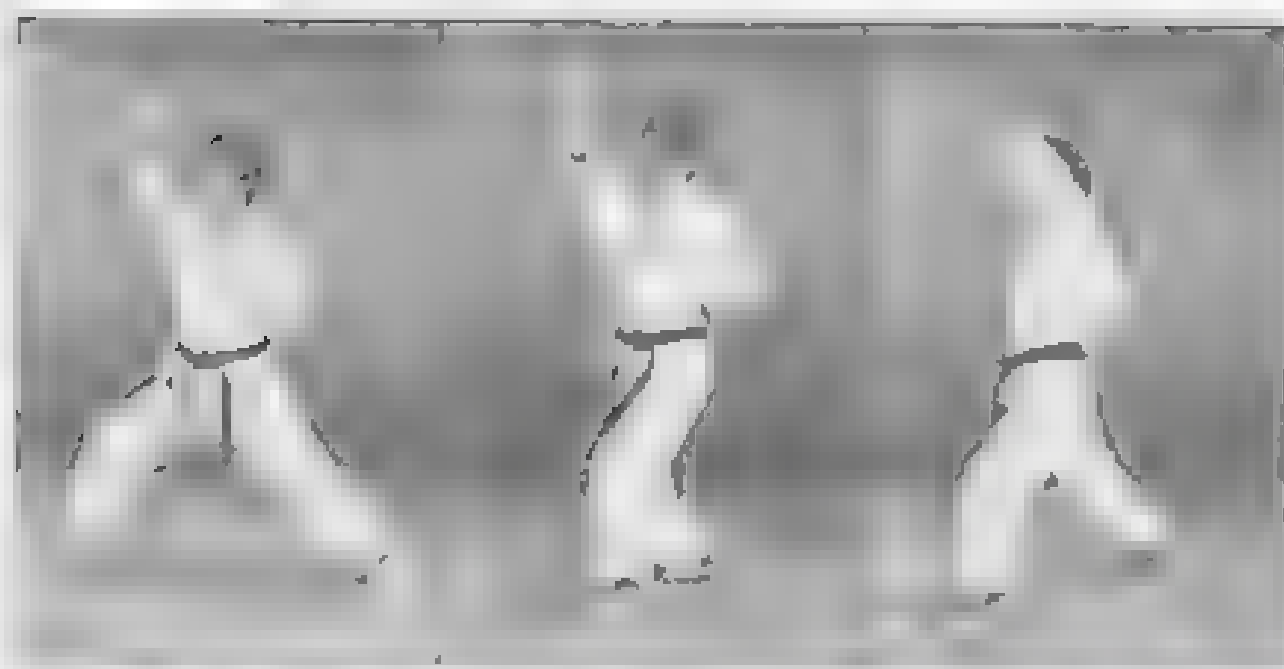


前屈立・右上段揚受

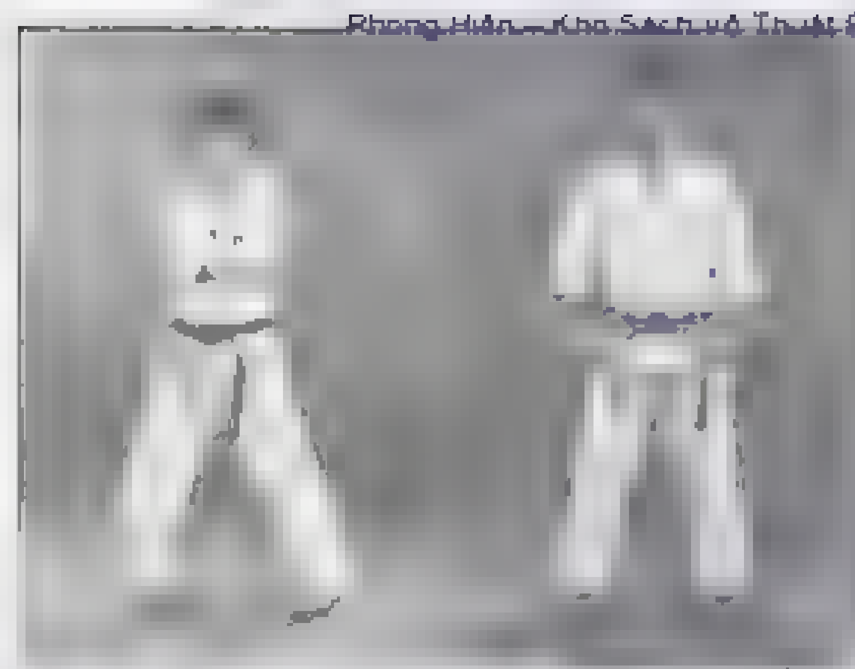
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE

前屈立・右下段払

ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI

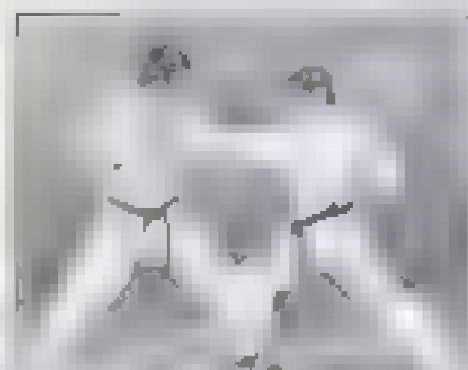


ZENKUTSU DACHI
JODAN AGE UKE





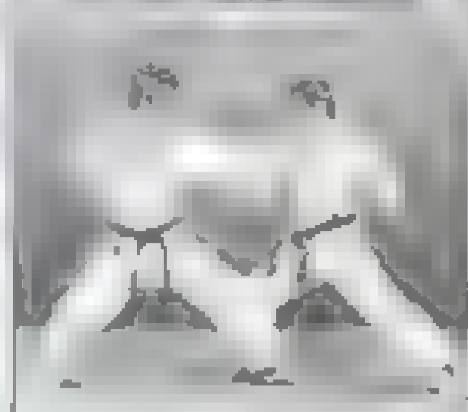
JODAN ZUKI



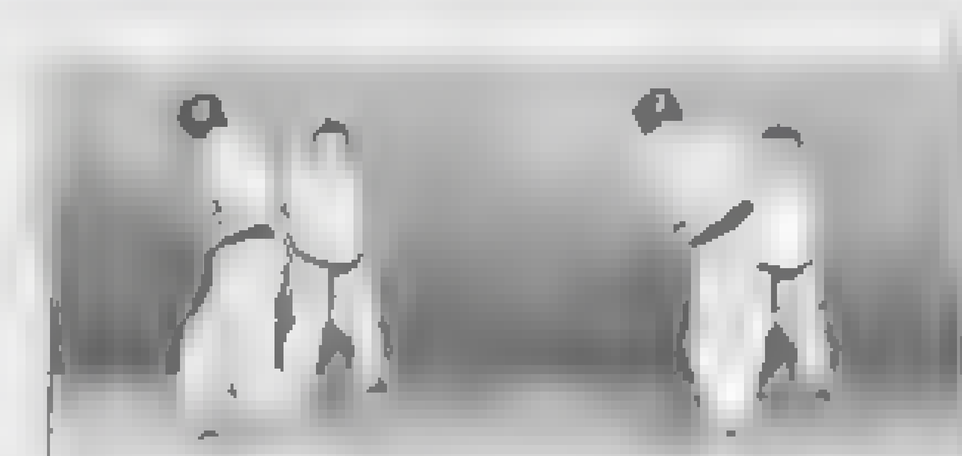
CHUDAN UKE
CHUDAN ZUKI



JODAN UCHI



CHUDAN ZUKI



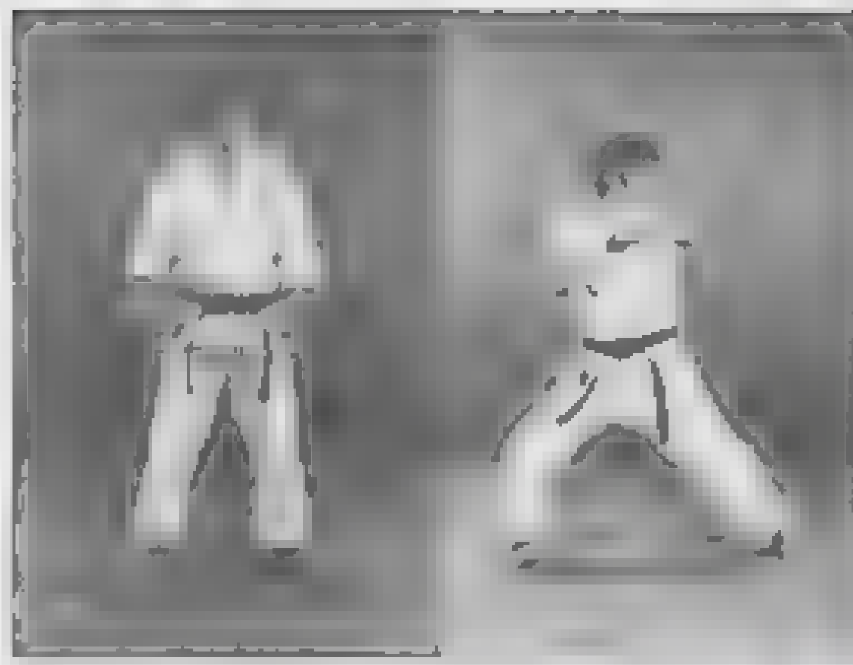
● JODAN ZUKI

YOKO KEAGE
HAKEN UCHI

平安三段
HEIAN SANDAN



ENBUSEN



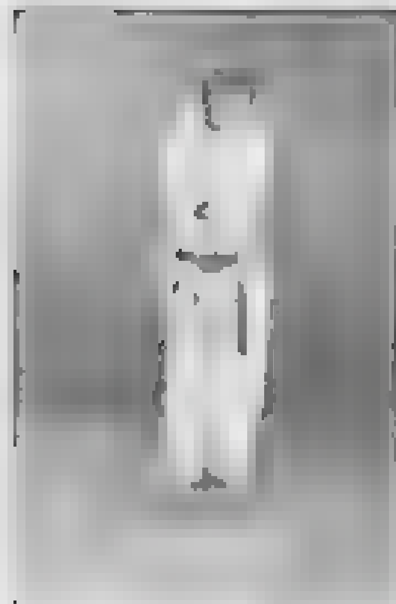


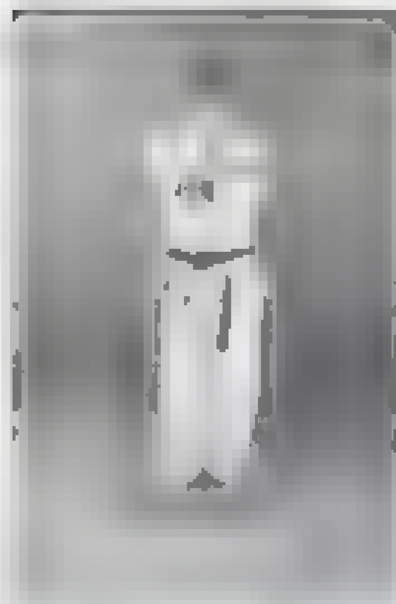


◆ 6 ◀

後屈立・左中段内受

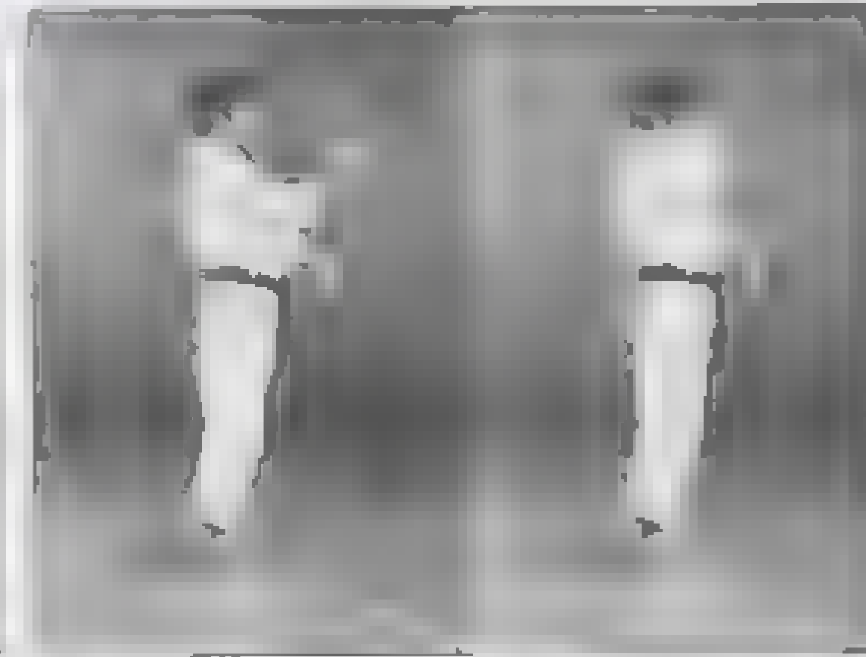
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE







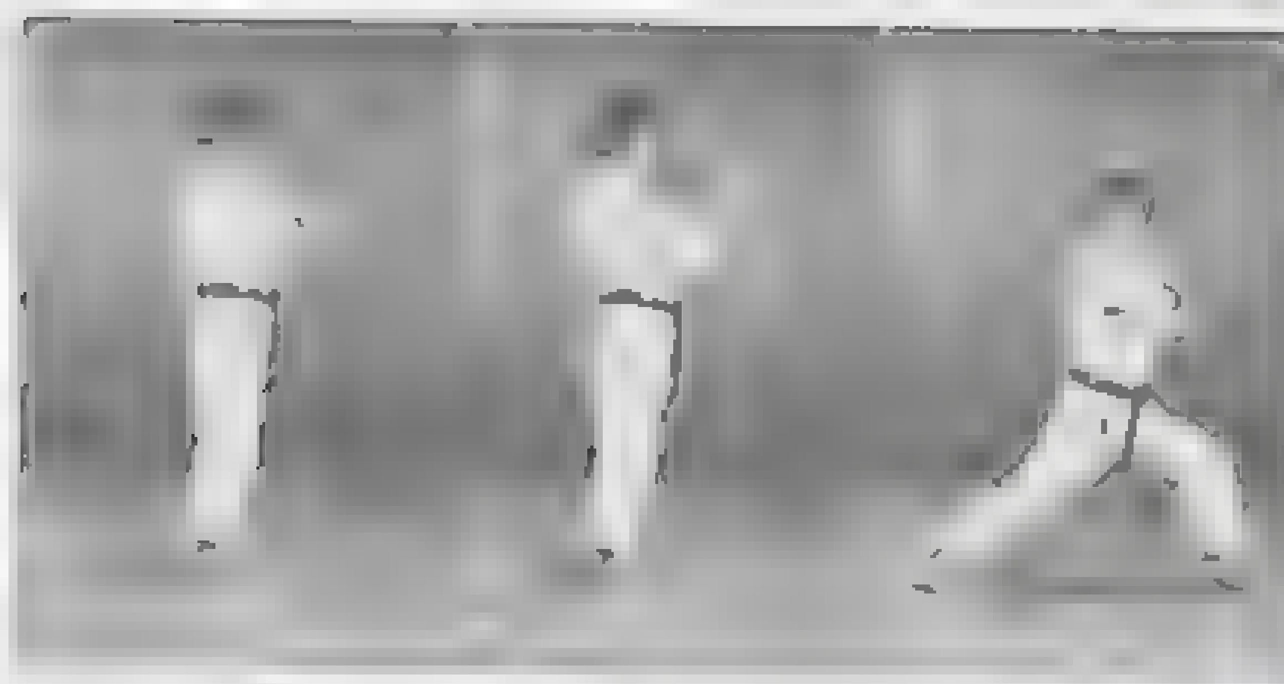




◆ 7 ◀

閉足立・交叉受

HEISOKU DACHI KOSA UKE



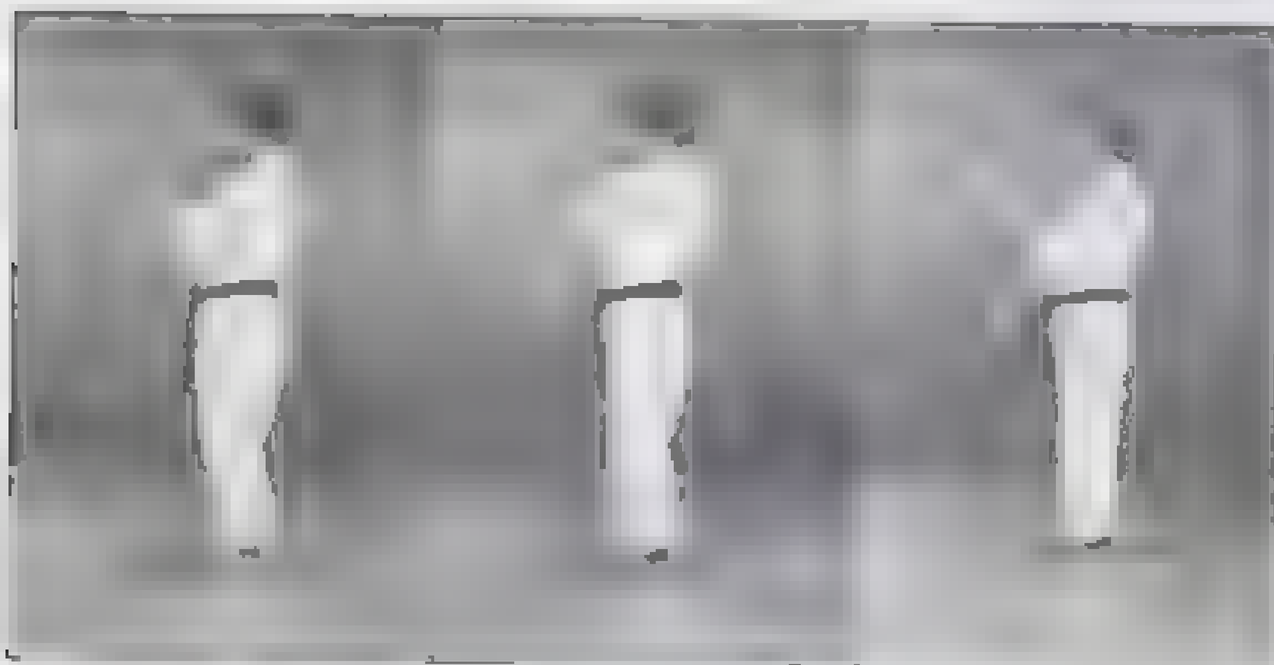
3

HEISOKU DACHI
KOSA UKE



4

MIGI CHUDAN UCHI UKE



閉足立・交叉受
HEISOKU DACHI
KOSA UKE

6

閉足立・交叉受
HEISOKU DACHI
KOSA UKE

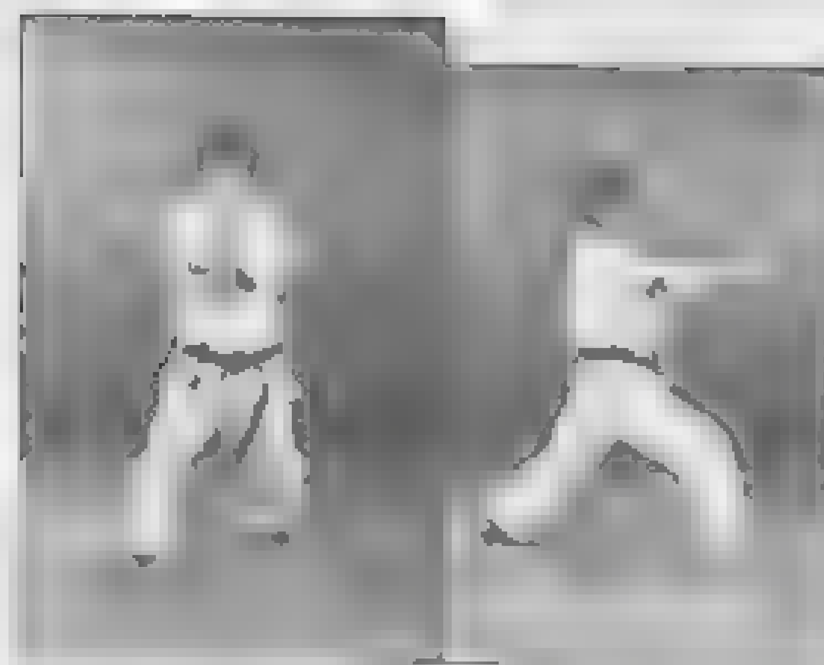


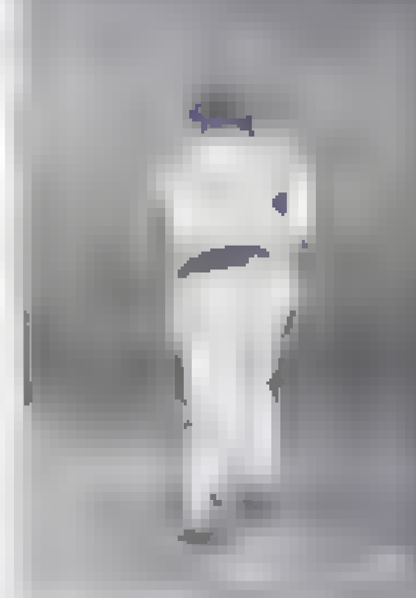
7

後屈立・左中段諸手受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN MOROTE UKE

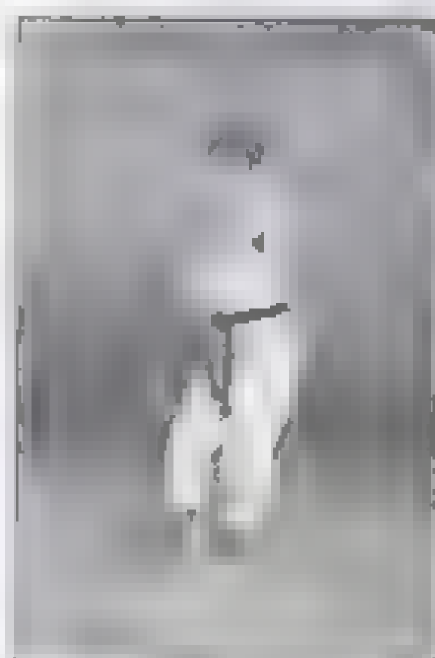
8 A

左押受
HIDARI OSAE UKE




ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHIHON NUKITE

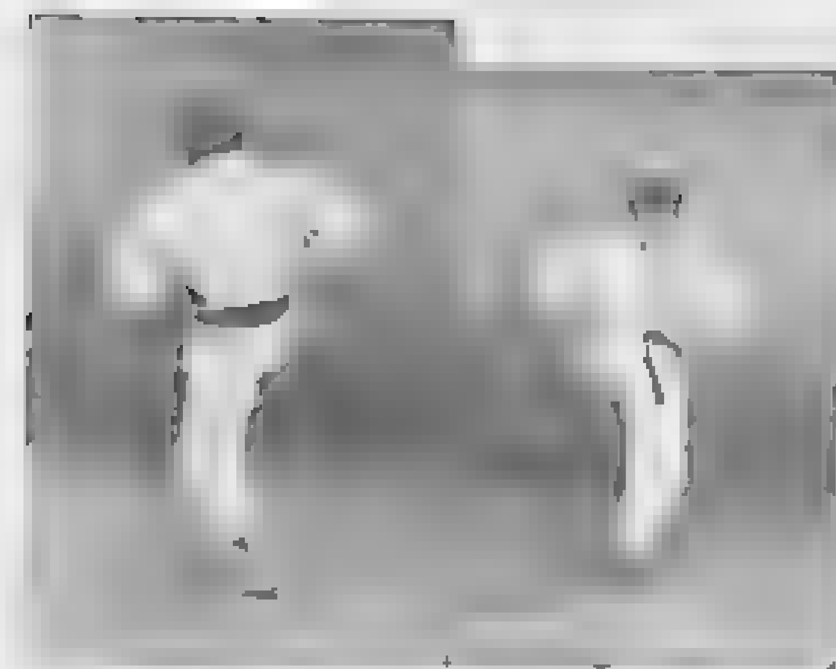




KIBA DACHI

11 – A

ZENKUTSU DACHI

HEISOKU DACHI





騎馬立・右猿臂受
KIBA DACHI
MIGI ENPI UKE





騎馬立・右上段裏拳打
KIBA DACHI
MIGI JODAN URAKEN UCHI





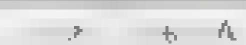


騎馬立・左猿臂受
KIBA DACHI
HIDARI ENPI UKE

15 – A

騎馬立・左上段裏拳打
KIBA DACHI
HIDARI JODAN URAKEN UCHI





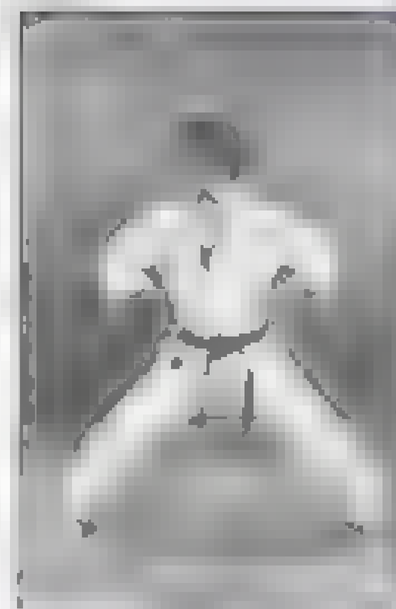


15

KIBA DACHI
HIDARI JODAN URAKEN UCHI

FUMIKOMI

KIBA DACHI
MIGI ENPI UKE





KIBA DACHI
MIGI JODAN URAKEN UCHI



16

KIBA DACHI
MIGI CHUDAN
TATE SHUTO UKE

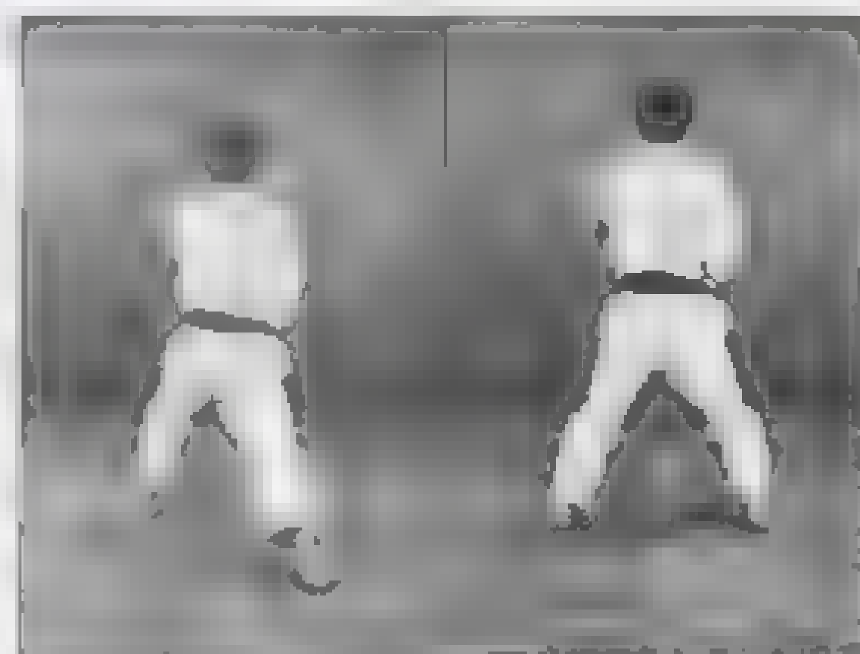


18 A

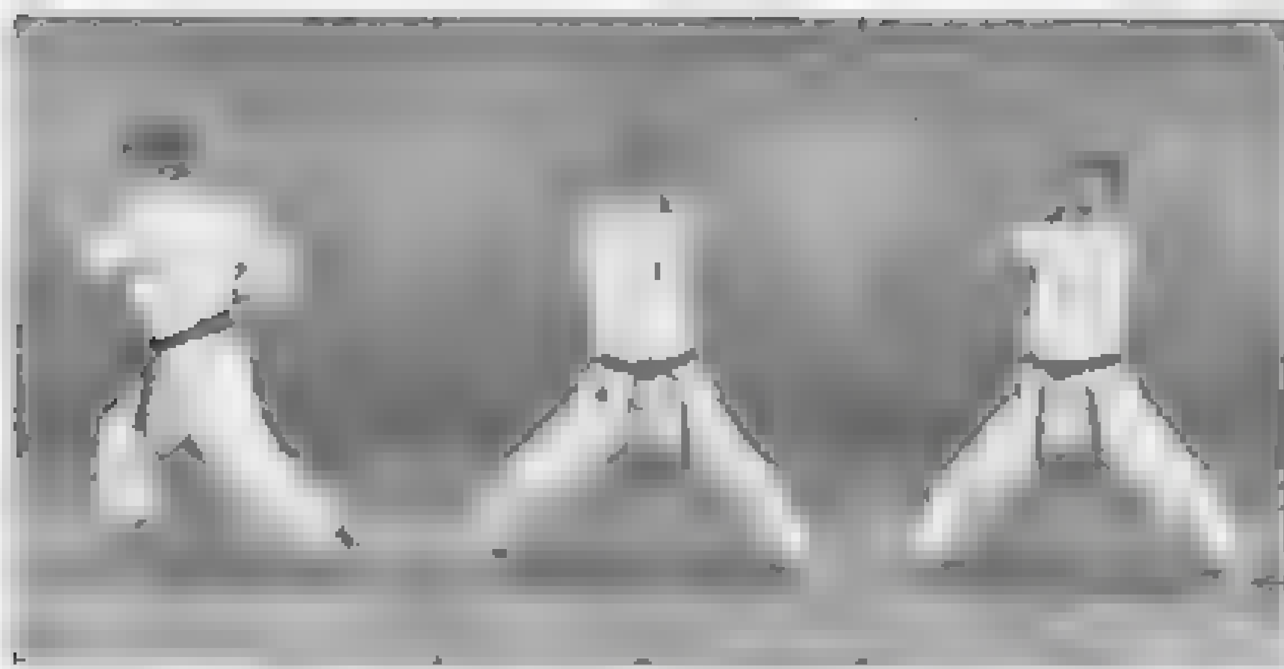
18 B



19

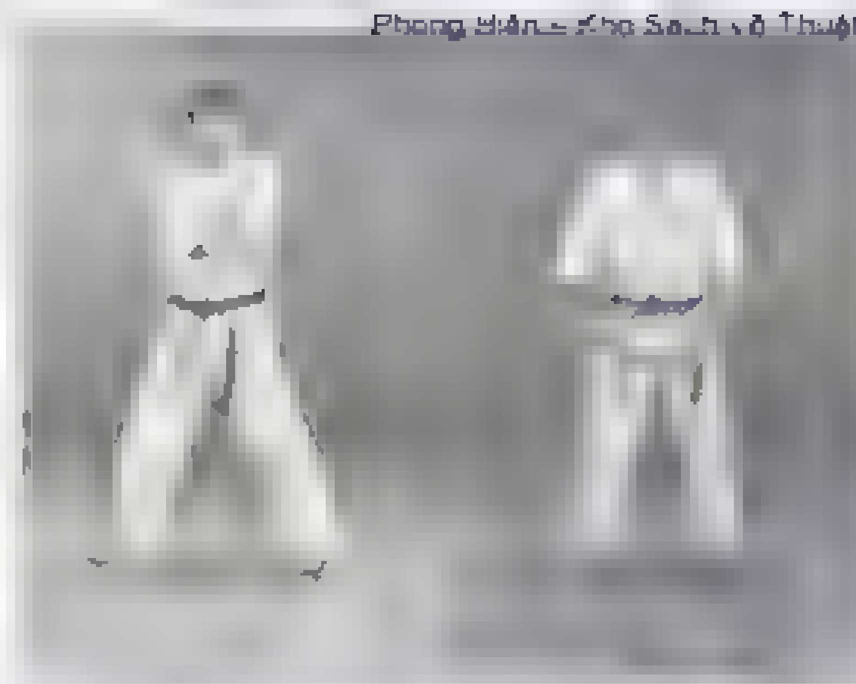


ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



KIBA DACHI
MIGI TATE ZUKI HIDARI ENPI

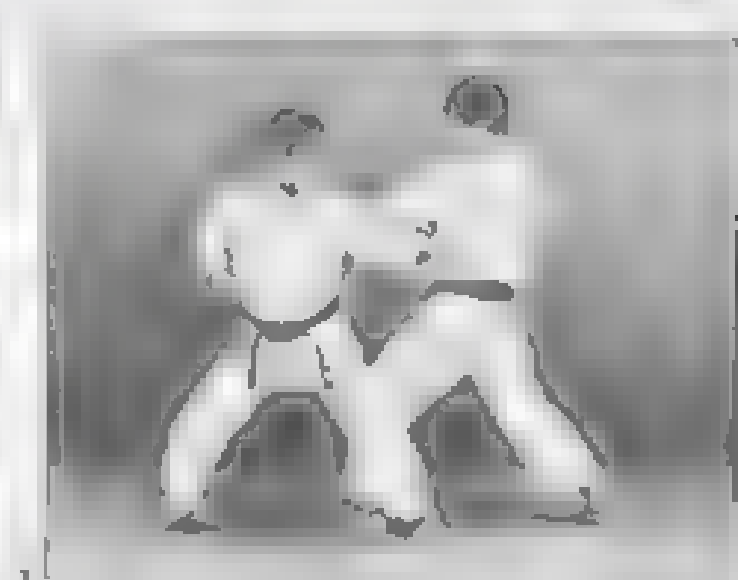
KIBA DACHI
HIDARI TATE ZUKI MIGI ENPI



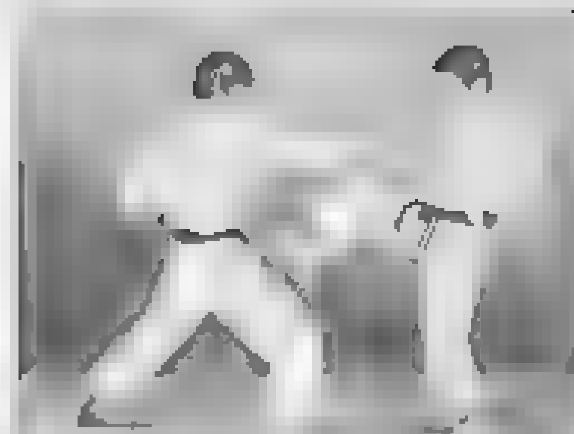




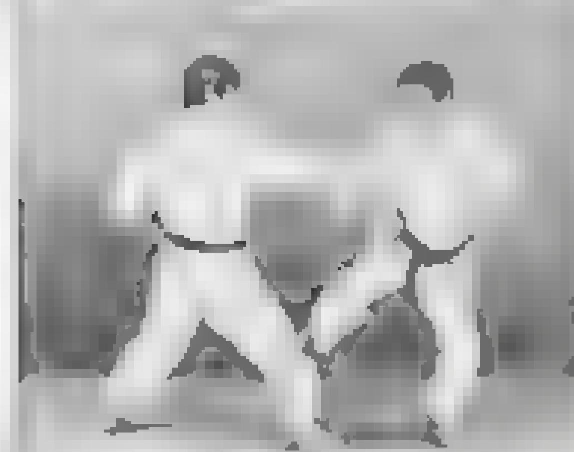
HANEHI TENSHIN



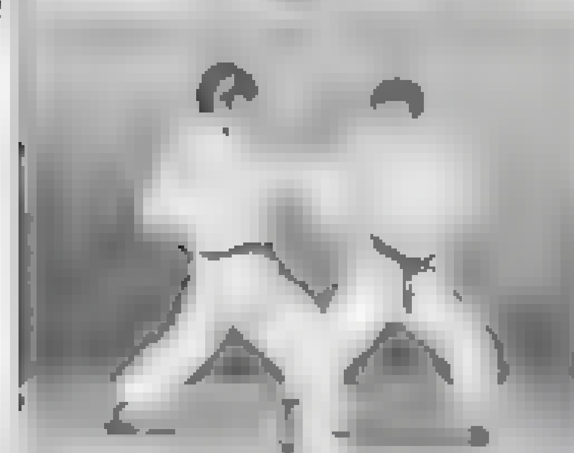




JODAN OI ZUKI



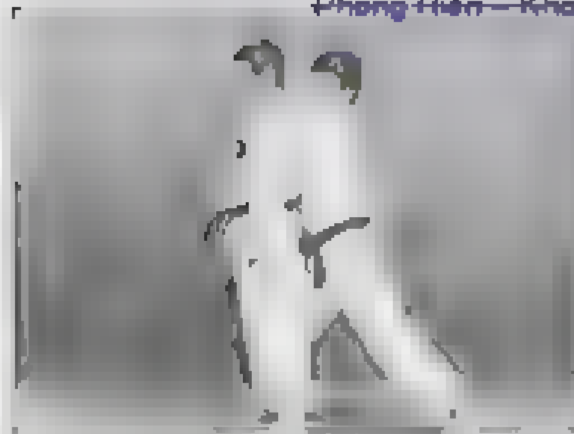
FUMIKOMI



ENPI UKE



JODAN URAKEN UCHI



USHIRO OSAE ... M

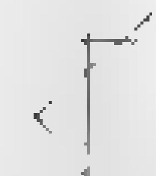


HIDARI ENPI UCHI

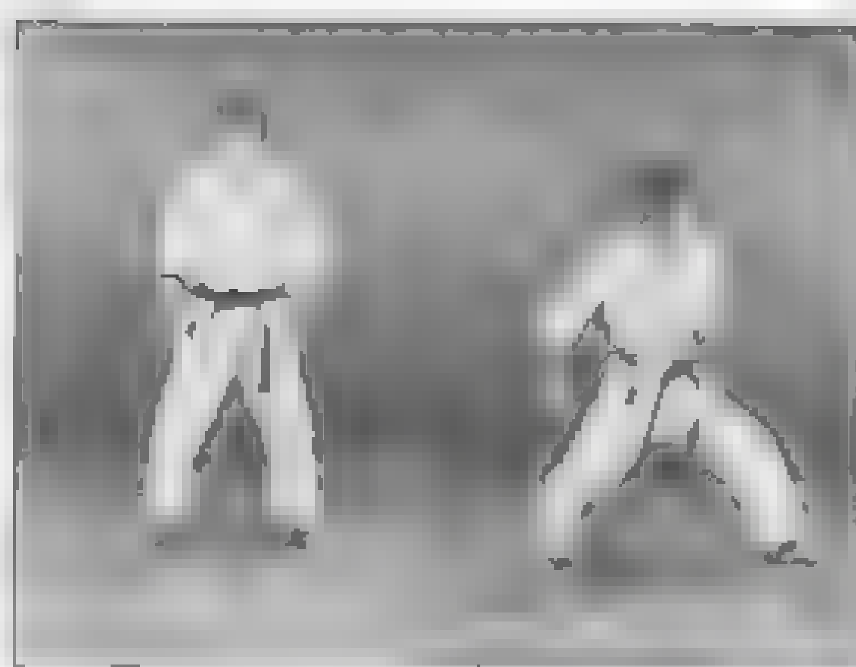


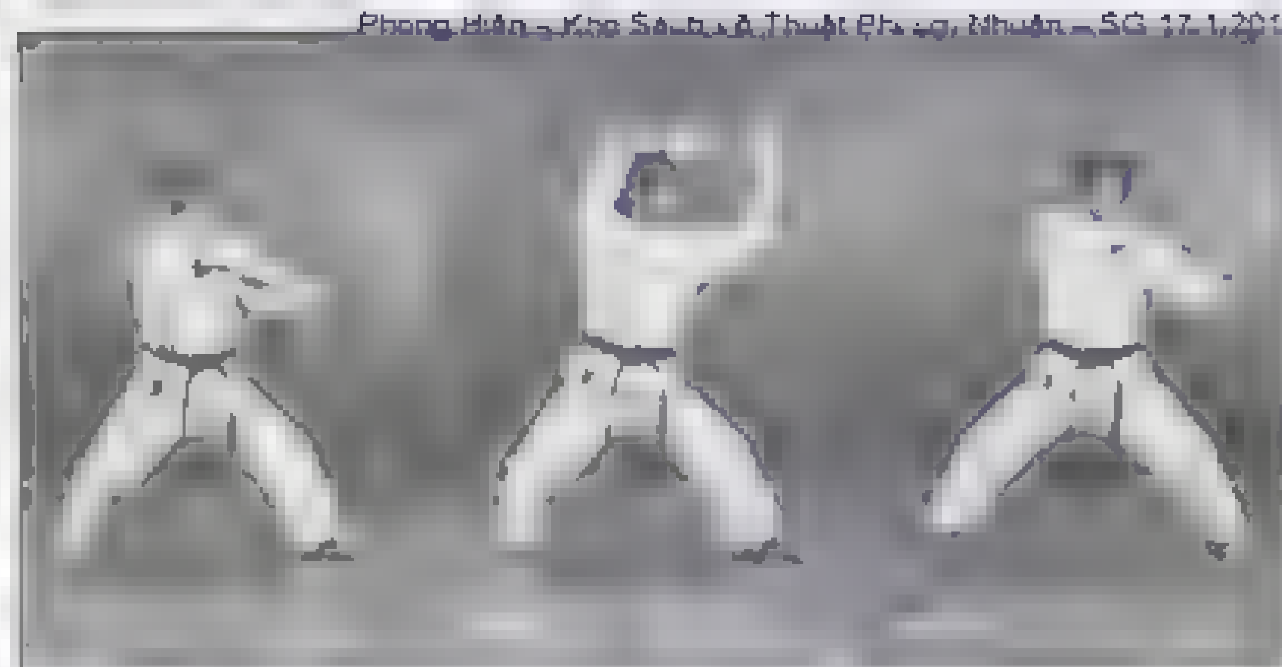
MIGI JODAN TATEKEN UCHI

平安四段
HEIAN YONDAN

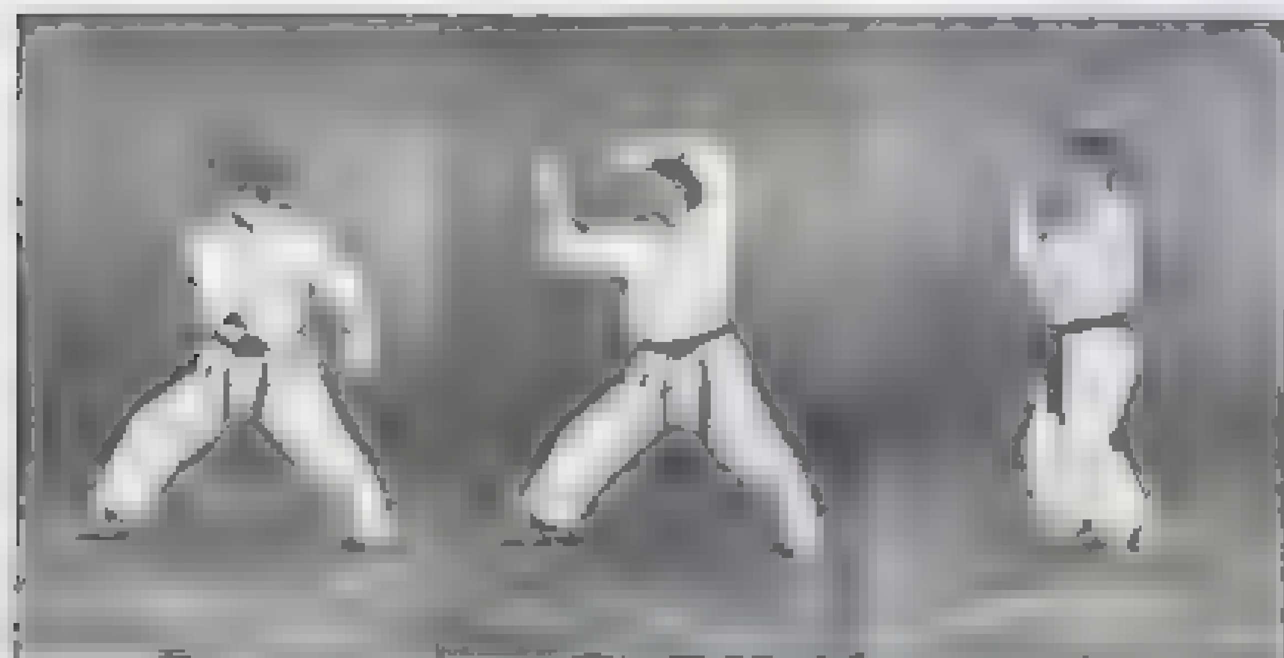


演武線
ENBU SEN





KOKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE

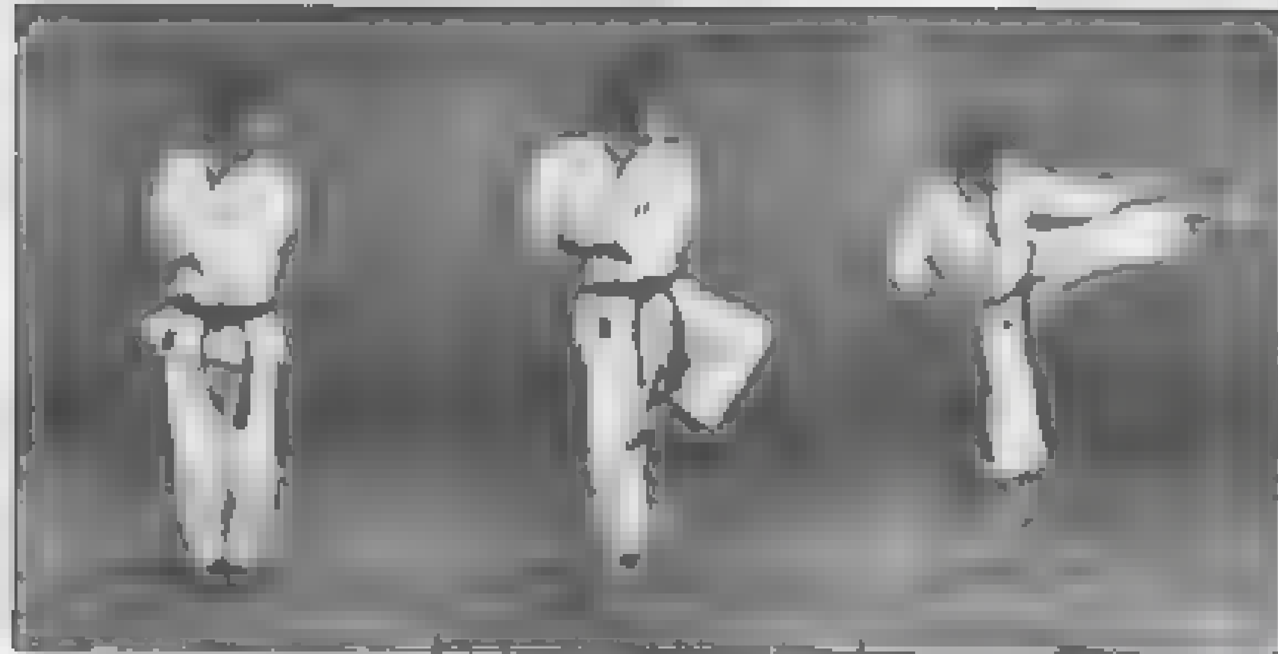


KOKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE



ZENKUTSU DACHI
GEDAN JUJI UKE

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE



5 — 6 – A — 6 B

閉足立・腰構
HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE

横蹴上・裏拳打
YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



6 C — 6 — 7

前屈立・右前猿臂
ZENKUTSU DACHI
MIGI MAE ENPI

閉足立・腰構
HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE



8 A — 8 B — 8 C

横蹴上・裏拳打
YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



8 — 9 — A

前屈立・左前猿臂
ZENKUTSU DACHI
HIDARI MAE ENPI

前屈立・左手刀下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHUTO GEDAN BARAI



◆ 10 ◀
前屈立・右手刀上段打
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHUTO JODAN UCHI

◆ 11 A ◀
右上段前蹴
MIGI JODAN MAE GERI

◇ 11 B ▷

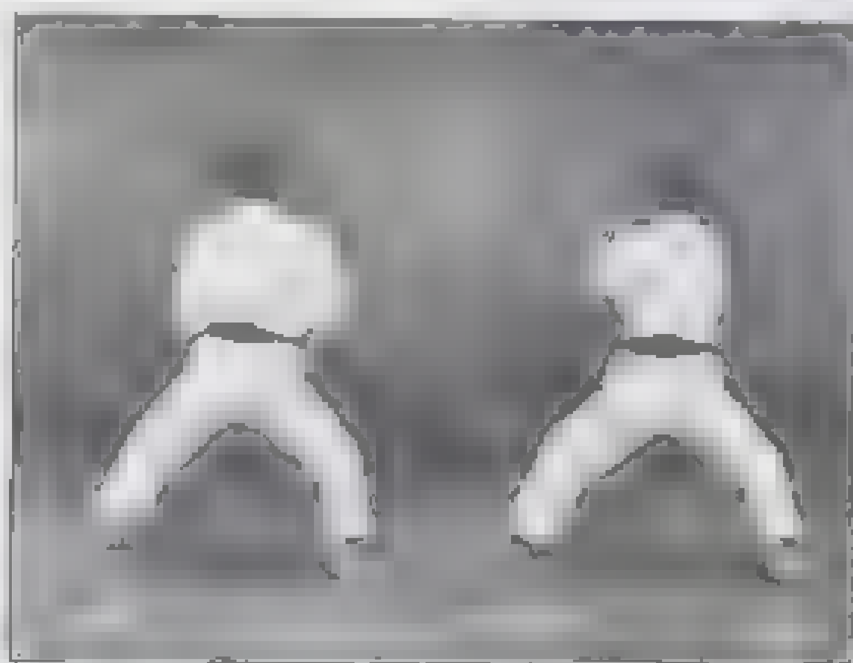


◇ 11 C ◇

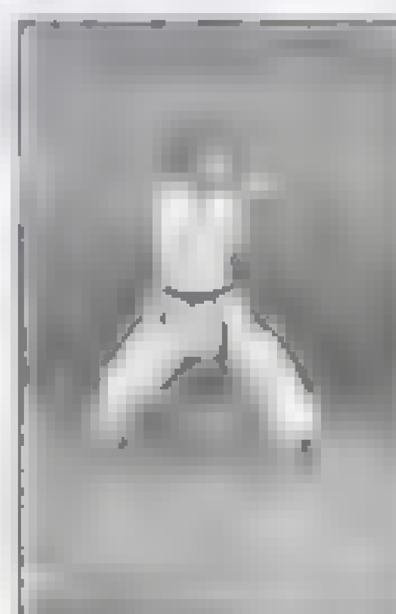
◆ 11 ◀
交叉立・右中段裏拳打
KOSA DACHI
MIGI CHUDAN URAKEN UCHI



2 A



3



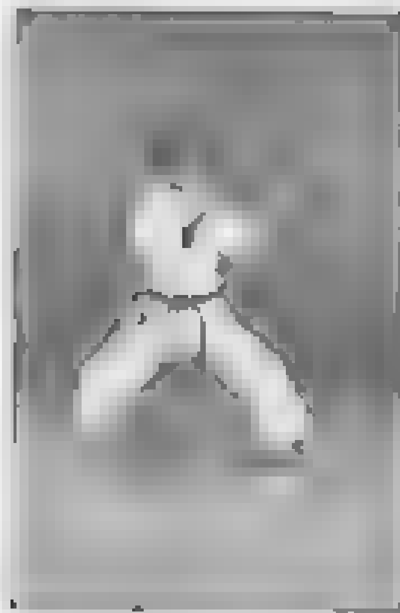
C



12 B



◆◆ 12 ◇
後屈立・中段掻分受
KOKUTSU DACHI
CHUDAN KAKIWAKE UKE



7



◆ 13 – A ◀

右上段前蹴

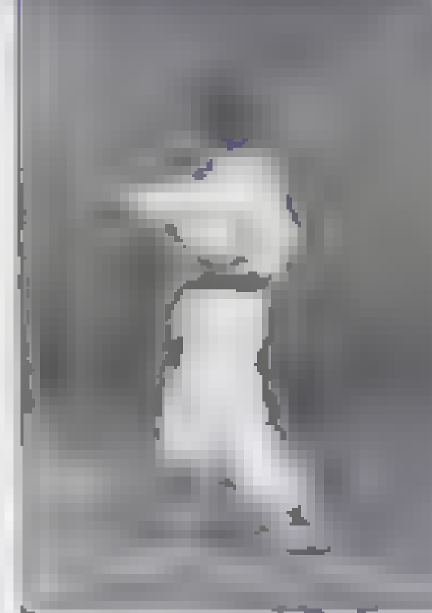
MIGI KEAGE MAE GERI



13 A



13 A



◆ 13 B ◀

前屈立・右中段追突

ZENKUTSU DACHI

MIGI CHUDAN OI ZUKI



13 B



◆ 13 ◀

前屈立・左中段逆突

ZENKUTSU DACHI

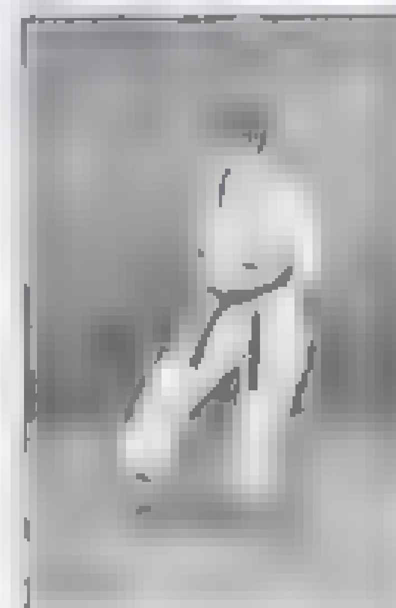
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI



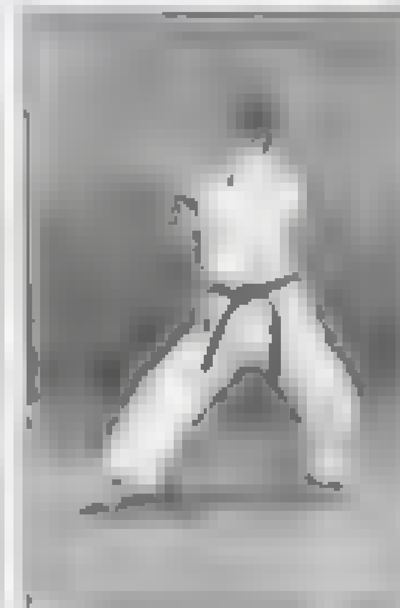
3



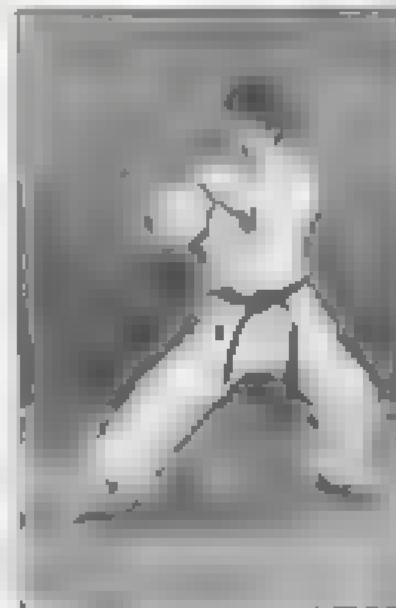
14 A



14 B



4



4



KOKUTSU DACHI
GEDAN KAKIWAKE UKE

HIDARI JODAN MAE GERI



ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI





KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN MOROTE UKE





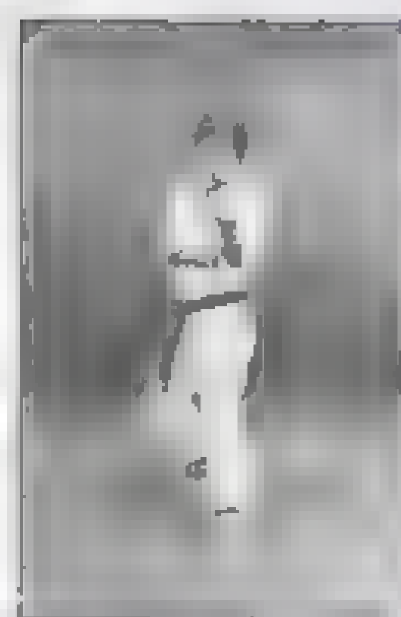
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE





◆ 19 ◀

KOKUTSU DACH
HIDARI CHUDAN MOROTE UKE





◆ 20 ◀

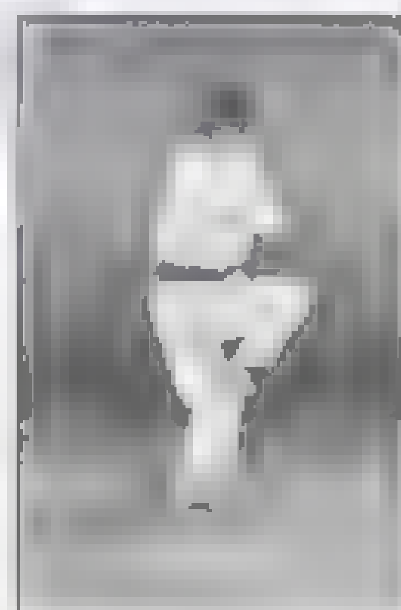


◆ 20· A ◀
右膝打
MIGI HIZA UCHI

20· A



◇ 20· B ▷

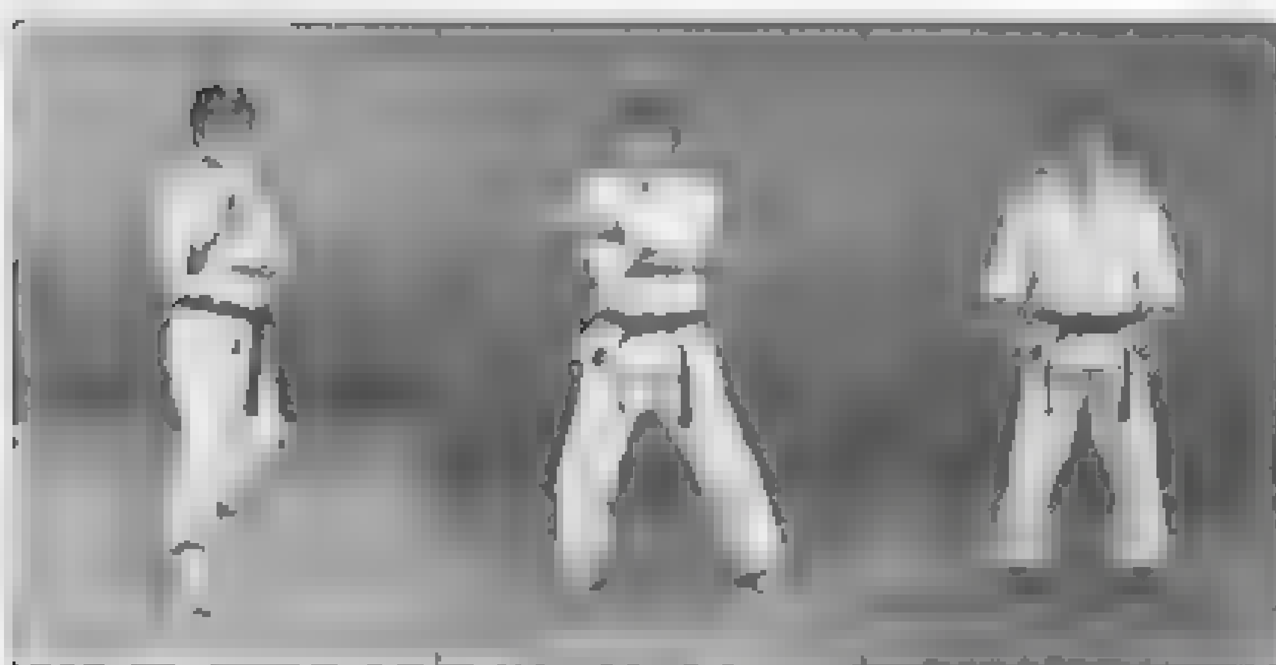


20· B



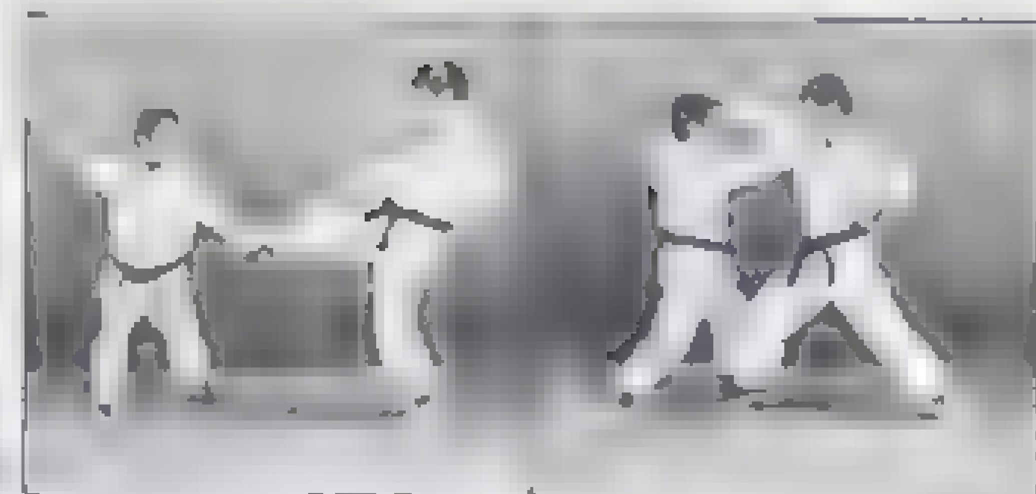
◇ 20· C ▷

◆ 21 ◀
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACH
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



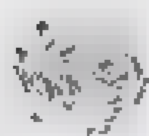
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

YAME



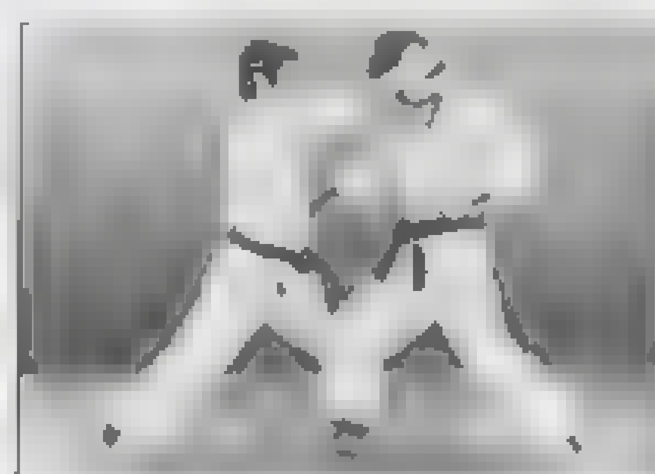
下段手刀受
GEDAN SHUTO UKE
● MAE GERI

上段受
JODAN UKE DOJI SHUTO UCHI
● JODAN OI ZUKI

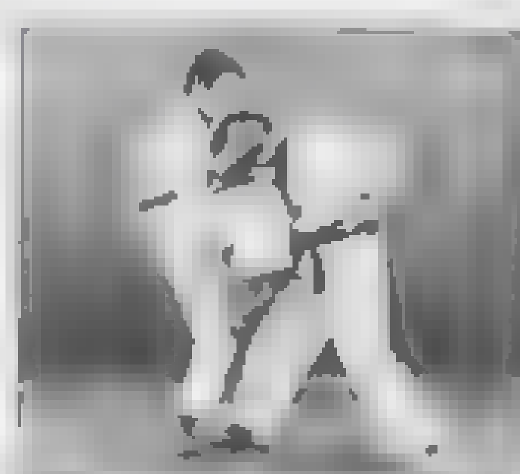




諸手受 MOROTE UKE
● 中段追突 CHUDAN OI ZUKI



諸手首押 MOROTE KUBI OSAE

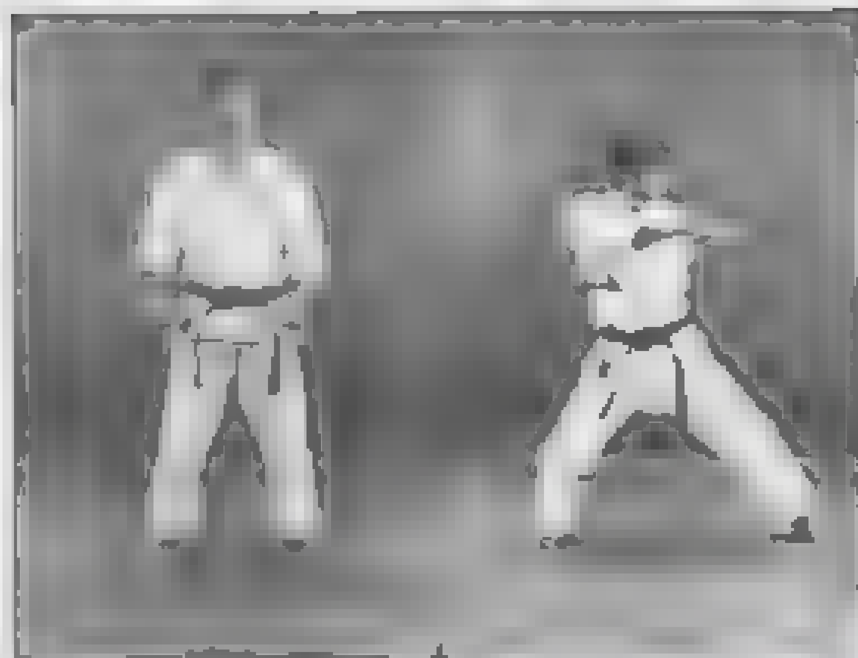


膝打 HIZA UCHI

平安五段
HEIAN GODAN



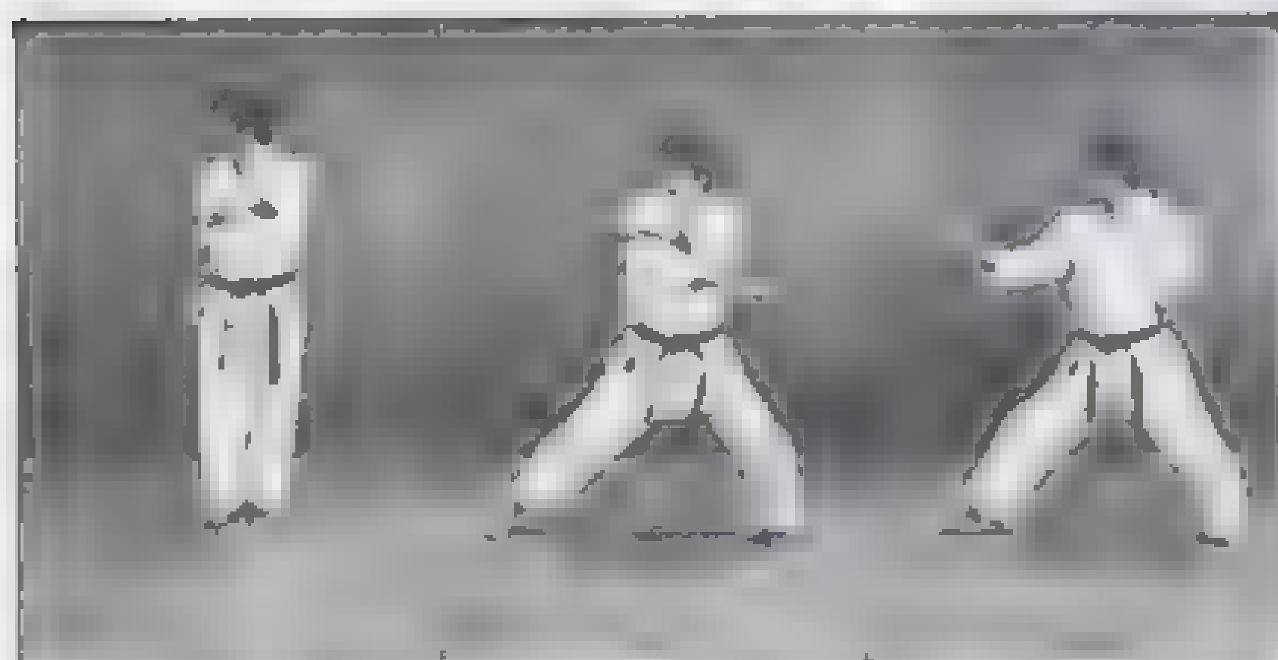
演武線
ENBUSEN





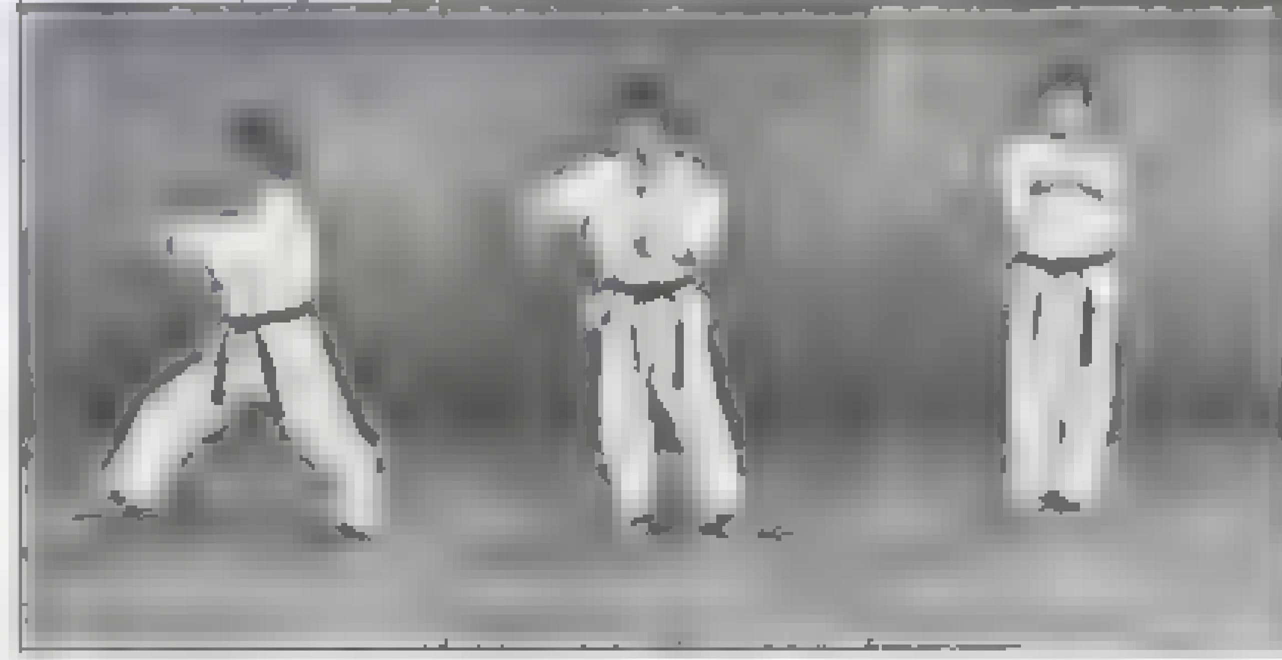
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

HIDARI CHUDAN UCHI UKE



HEISOKU DACHI

KOKUTSU DACHI



5

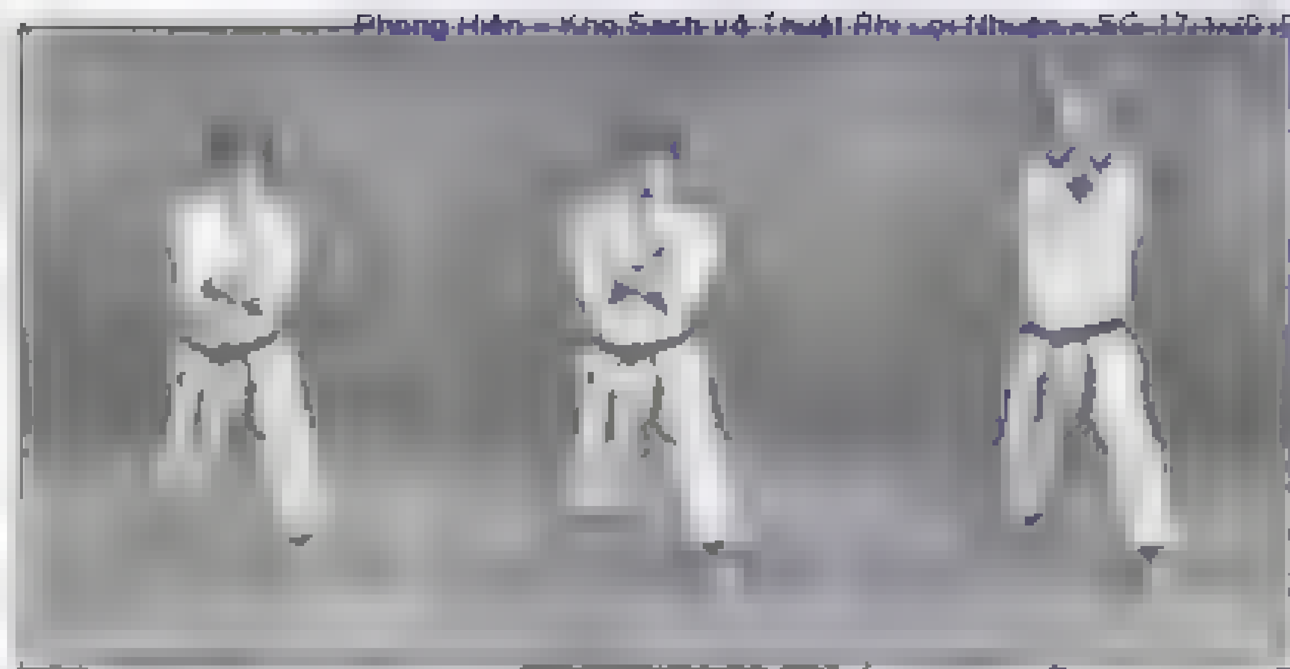
KOKUTSU DACHI

6 A

HEISOKU DACHI
MIGI KAGI GAMAE



後屈立・右中段諸手受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE

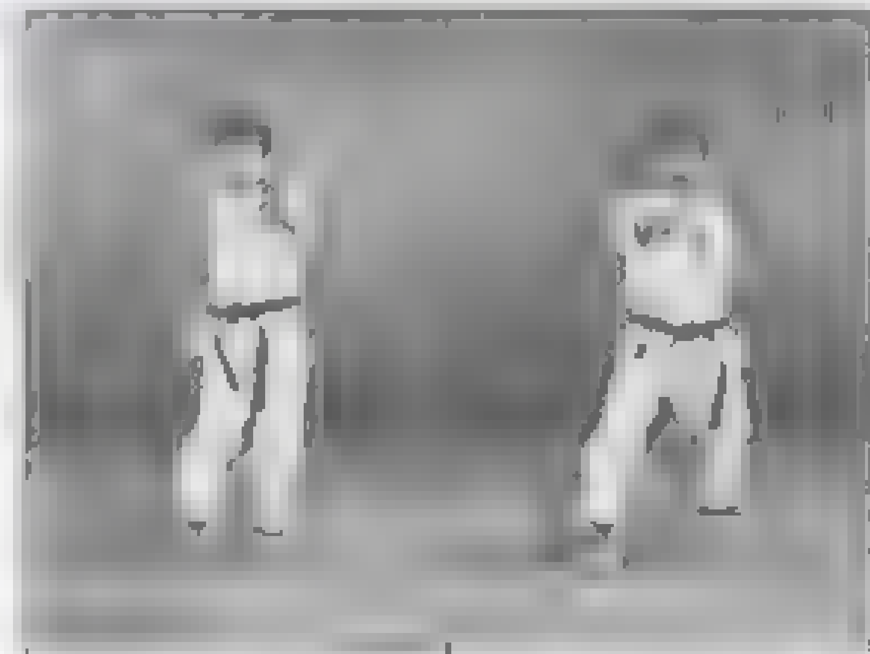


ZENKUTSU DACHI
GEDAN JUJI UKE



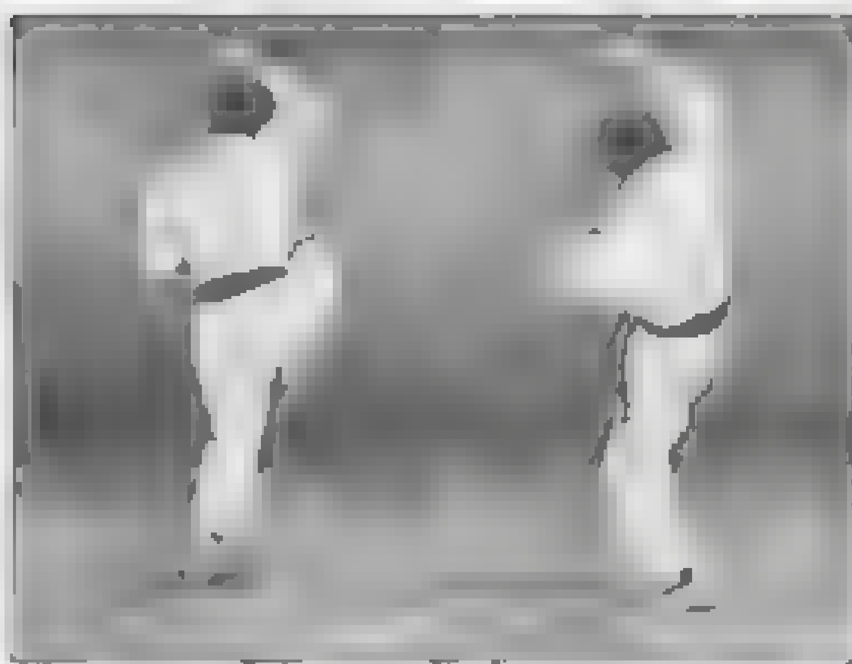
前屈立・中段押受
ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OSAE UKE





前屈立・中段右追突
ZENKUTSU DACHI
CHUDAN MIGI OI ZUKI





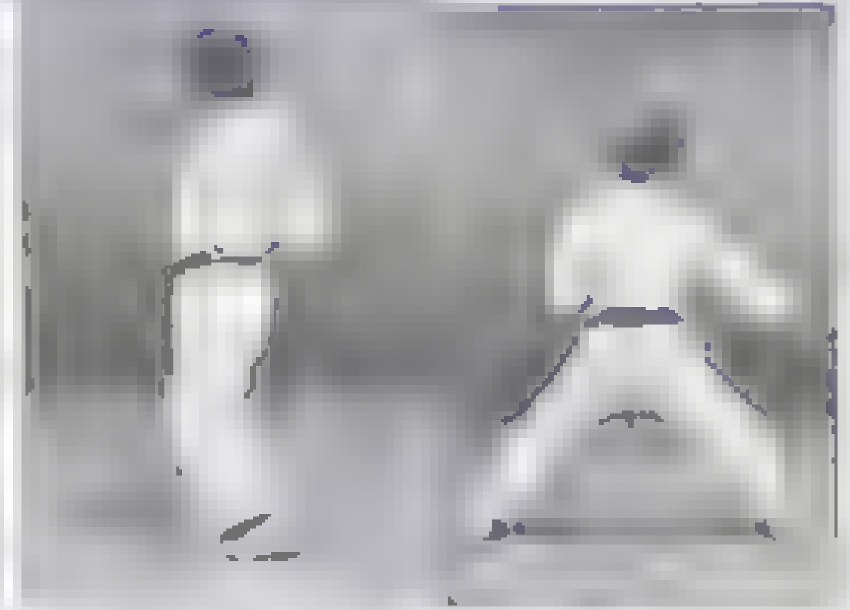
A

B

E NO IMI



B



KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI



A

騎馬立 中段背手受
KIBA DACHI
CHUDAN HAISHU UKE

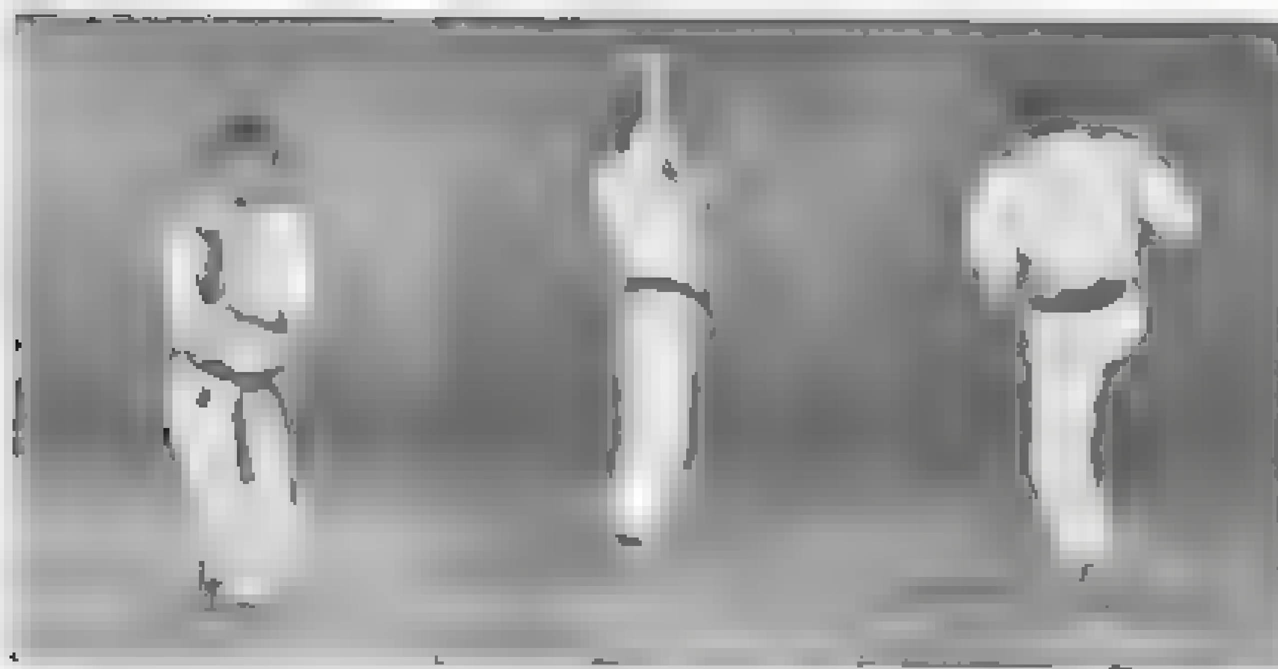
A

三日月蹴
MIKAZUKI GERI



騎馬立・右前猿臂
KIBA DACHI
MIGI MAE ENPI

A





KOSA DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE

RENOJI DACHI
KOHO TSUKI

GEDAN JUJI UKE



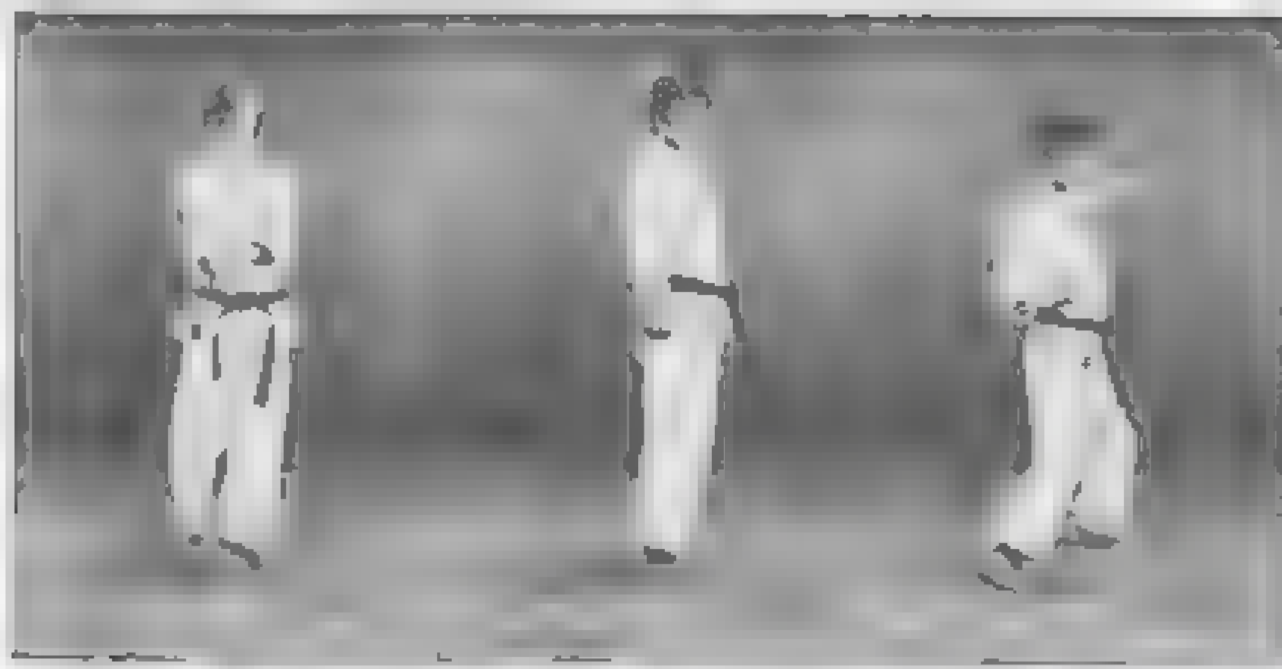


ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE

前屈立・左流受・右下段貫手
ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE

後屈立・卍受
KOKUTSU DACHI
MANJI UKE

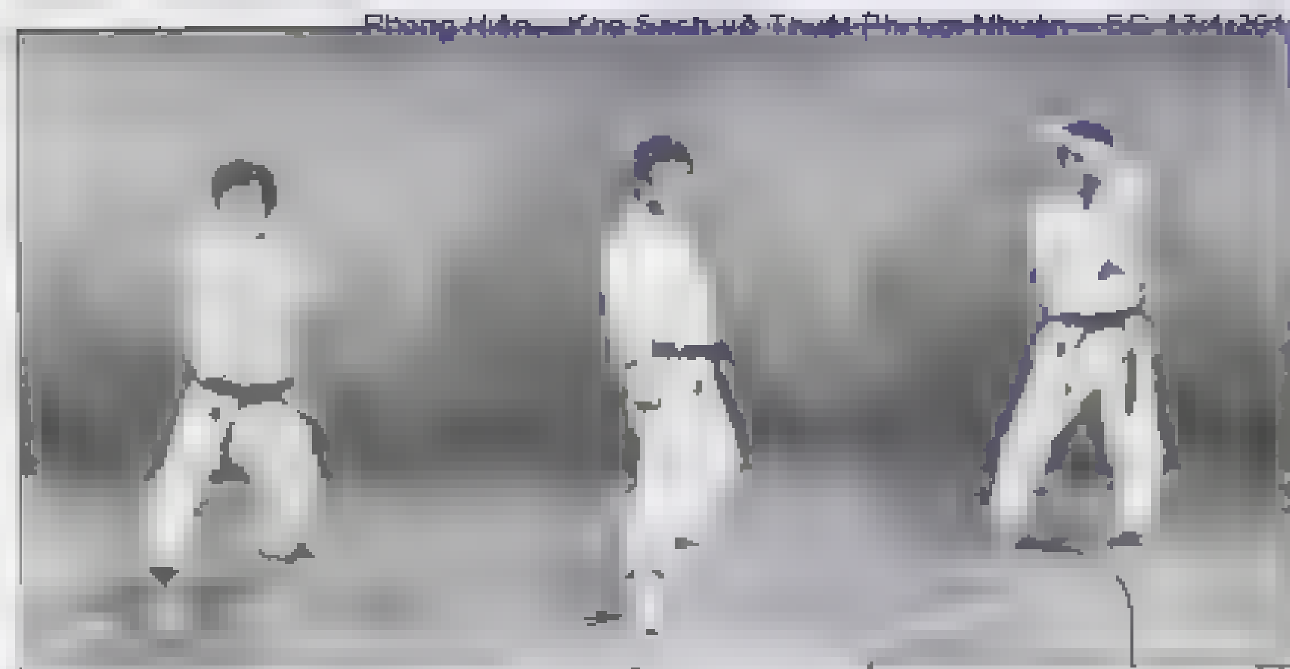
HEISOKU DACHI
MANJI GAMAE



A B

閉足・卍構

HEISOKU DACHI
MANJI GAMAE



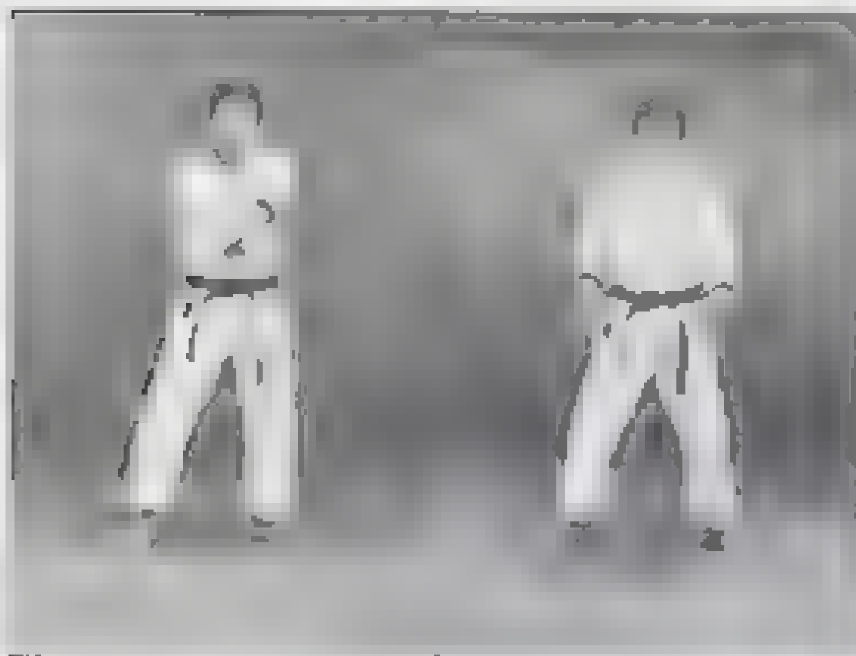
前屈立・右流受 左下段貫手

ZENKUTSU DACHI
MIGI NAGASHI UKE
HIDARI GEDAN NUKITE

後屈立・卍受

KOKUTSU DACHI
MANJI UKE

YAME A



YAME B

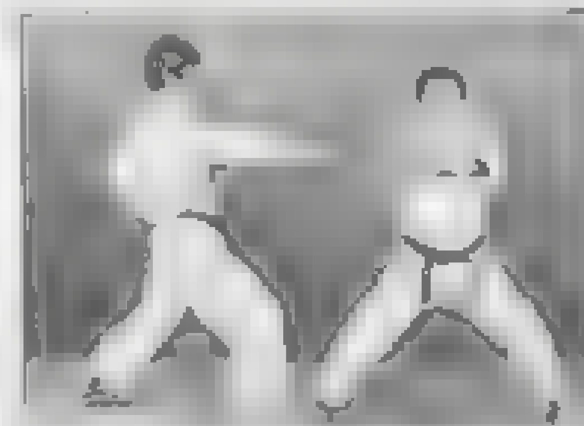
YAME

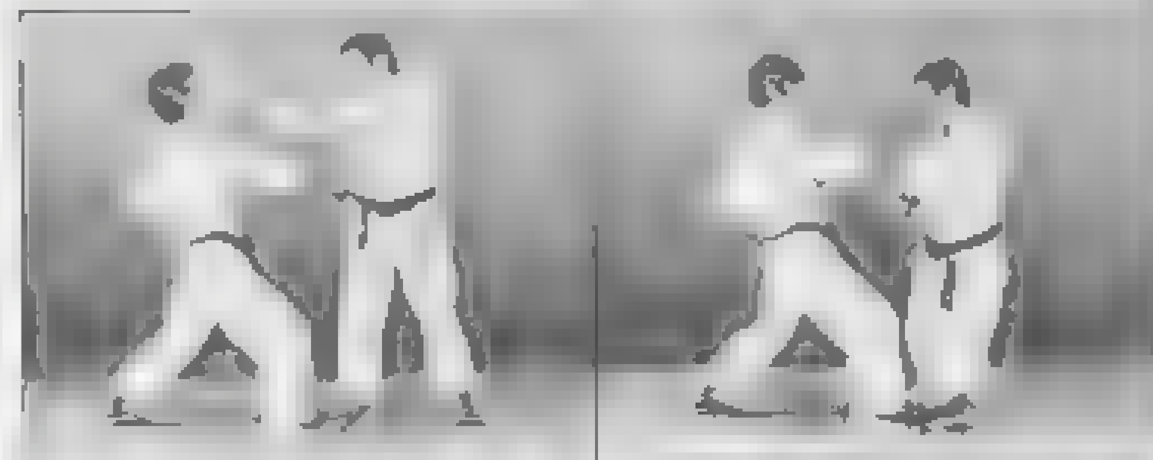


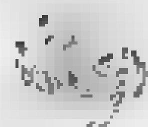
1 ● MIGI CHUDAN OI ZUKI

2 交叉立 諸手受
KOSA DACHI MOROTE UKE

3 上段突上
JODAN TSUKI AGE









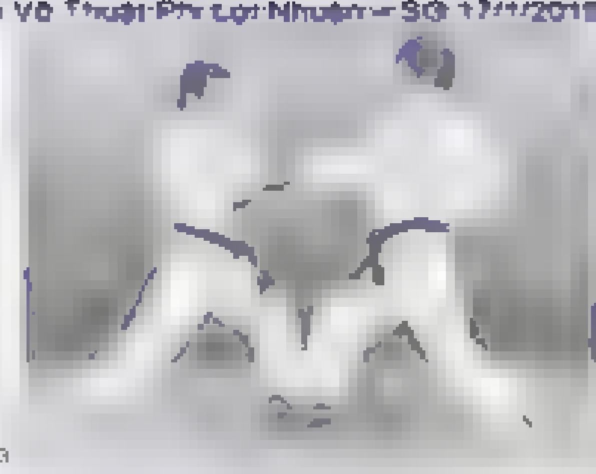
下段十字受 GEDAN JUJI UKE
● 右前蹴 MIGI MAE GERI



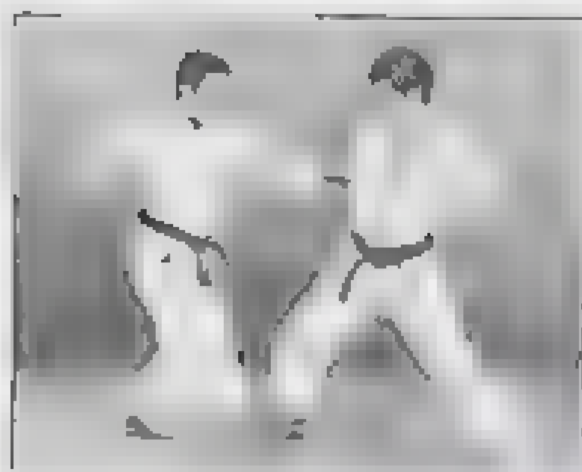
2

上段背手受 JODAN HAISHU UKE
● 上段追突 JODAN OI ZUKI

3



中段押受 CHUDAN OSAE UKE
● 中段逆突 CHUDAN GYAKU ZUKI



4

5



右中段突 MIGI CHUDAN ZUKI

鉄騎(てっき)初段

[illegible]

TEKKI SHODAN

Known as NAIHANCHI, FUNAKOSHI named it TEKKI. It is as important for SHURI-TE as the basic HEIAN of ITOSU or SANCHIN from NAHA-TE of HIGAONNA. There are three TEKKI: SHODAN, NIDAN, SANDAN.

It is said that master MOTOBU, hero of TEIJ-KUN also known as SARU of MOTOBU knew only this KATA and through repeated practice could grasp the essence of KARATE, hence its difficulty and depth. One of the main points is the ENBUSEN: all the movements are lateral and performed from one side to the other.

Depending on the school, stances vary lightly UCHI-HACHI-JI-DACHI, NAIHANCHI-DACHI or KIBA-DACHI as in our style. Through the course of time, some details have changed.

If one practices daily every morning and evening TEKKI he may be called a KARATE-KA. An instructor can value the technical level of his students by the performance of this KATA. Great masters claim that it may be demonstrated only after having practiced it at least ten thousand times.

TEKKI SHODAN

Quoique connu sous le nom de NAIHANCHI, FUNAKOSHI le nomma TEKKI. Il est aussi important pour le SHURI-TE que les KATA de base HEIAN d'ITOSU, ou SANCHIN pour le NAHA-TE de HIGAONNA. Il y a trois TEKKI : SHODAN, NIDAN et SANDAN.

On raconte que le maître MOTOBU, dont le surnom était SARU de MOTOBU, héros de TEIJIKUN connaissait seulement ce KATA et qu'il put découvrir par sa pratique l'essence du KARATE, d'où sa difficulté et sa profondeur. Une des particularités de ce KATA est l'ENBUSEN. Il est pratiqué sur la même ligne, d'un coté à l'autre.

La position varie legèrement selon les écoles : UCHI-HACHIJI-DACHI, NAIHANCHI-DACHI ou KIBA-DACHI comme dans notre école. Certains détails ont changé avec le temps.

On peut appeller "Karateka", celui qui tous les jours matin et soir pratique TEKKI. Les instructeurs peuvent évaluer le niveau technique de leurs élèves par l'exécution de ce KATA.

Les grands maîtres disent qu'il ne faut pas le demontrer avant de l'avoir pratiqué au moins dix mille fois.



TEKKI SHODAN

También es conocida por NAIHANCHI, FUNAKOSHI la llamó TEKKI. Es tan importante para el SHURI-TE como las básicas HEIAN de ITOSU o SANCHIN para el NAHA-TE de HIGAONNA. Hay tres TEKKI : SHODAN, NIDAN y SANDAN.

Se cuenta que el maestro MOTOBU, héroe de TEIJIKUN conocido por el sobrenombre de SARU de MOTOBU, solamente conocía esta kata y, que en su prática, puede alcanzarse la quintaesencia del KARATE [illegible] difucultad y profundidad. Una de sus características es la ENBUSEN lateral.

La posición varia ligeramente segun la escuela : UCHI-HACHIJI-DACHI, NAIHANCHI-DACHI o KIBA-DACHI como en nuestra escuela. Con el paso del tiempo también han cambiado algunos detalles.

Puede llamarse KARATE-KA aquel que practica TEKKI a diario, por la mañana y por la tarde. Los instructores pueden conocer el nivel de los alumnos al verles practicar esta kata. Los grandes maestros dicen que [illegible] presentarse únicamente después de haberla practicado diez mil veces por lo menos.



TEKKI SHODAN

Bekannt als NAIHANCHI. Sensei FUNAKOSHI benannte sie TEKKI. Sie ist ebenso bedeutend für SHURI-TE wie die fundamentale HEIAN von ITOSU oder SANCHIN des NAHA-TE von HIGAONNA.

Es bestehen drei verschiedene TEKKI KATA: SHODAN, NIDAN und SANDAN. Es wird gesagt, dass Meister MOTOBU, der Held von TEIJIKUN (auch bekannt als SARU von MOTOBU), nur diese KATA konnte und durch wiederholtes Üben die Essenz von KARATE erfassen konnte, das bedeutet, dass diese KATA Schwierigkeit und Tiefe haben könnte.

Einer der Hauptpunkte ist der EMBUSEN: alle Bewegungen werden "geradlinig" vollzogen.

Bezüglich der Schulstände, verändern sich UCHI-HACHIJI-DACHI, NAIHANCHI-DACHI oder KIBA-DACHI gering. Ebenso wurden in unserem Stil im Laufe der Zeit einige Details gewechselt.

Jener, der täglich morgens und abends die TEKKI KATA übt, kann ein "Karate-ka" genannt werden.

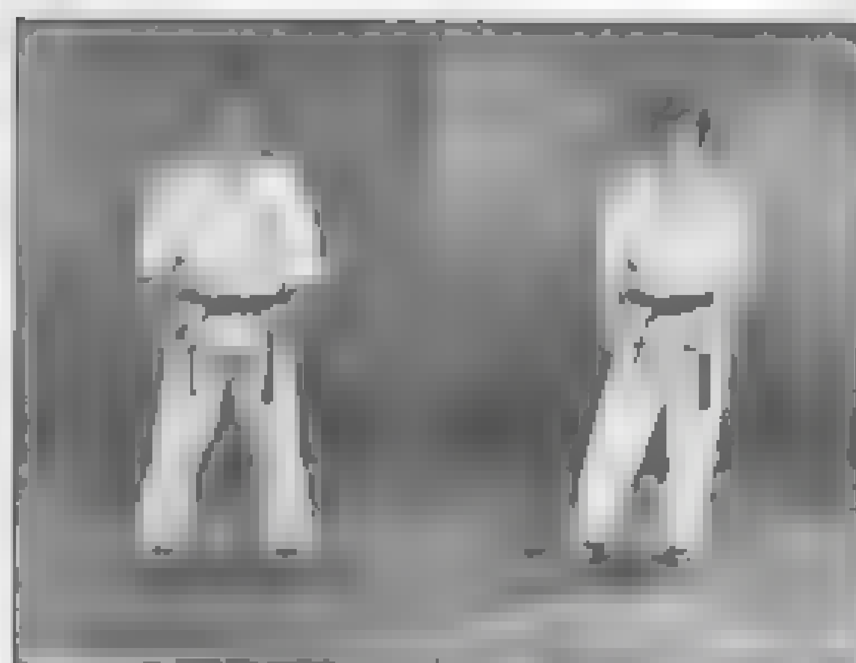
Die Vorführung der TEKKI KATA gibt dem Lehrer Aufschluss über den technischen Stand seines Schülers.

Gemäss Worte grossen Meistern, sollte sie erst vordemonstriert werden, nachdem sie mindestens zehntausendmal geübt wurde.

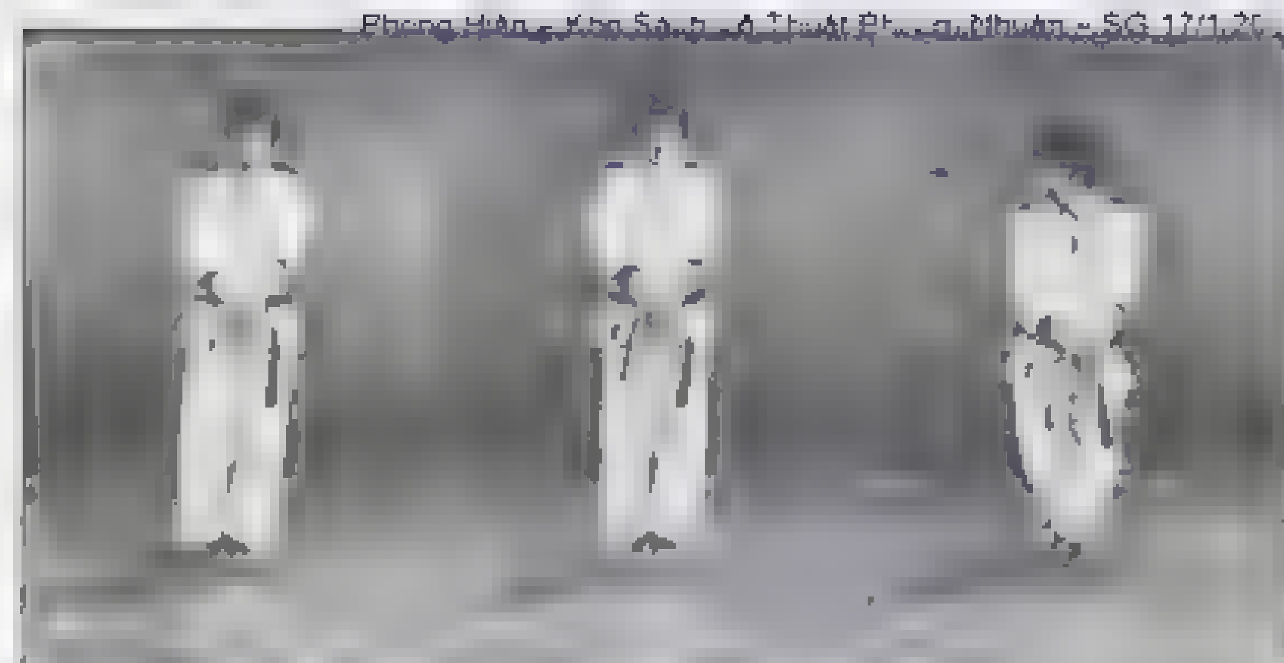


鉄騎初段
TEKKI SHODAN

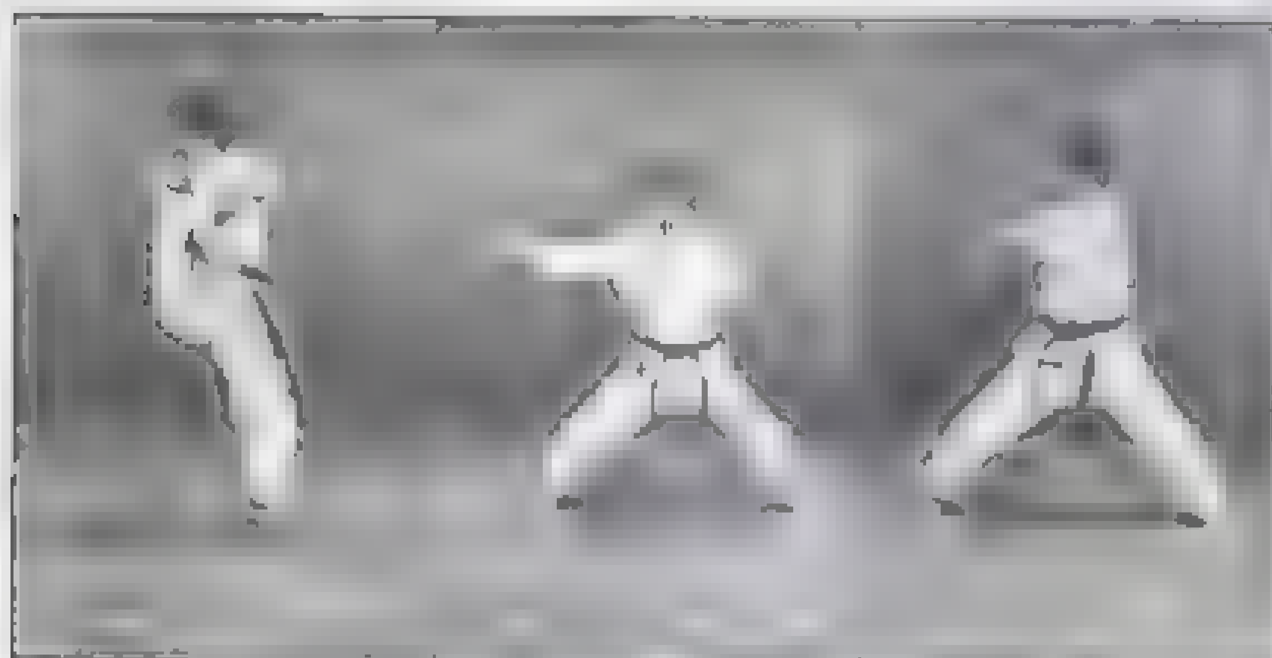
演武線
ENBU SEN



自然体
SHIZENTAI



KOSA DACHI



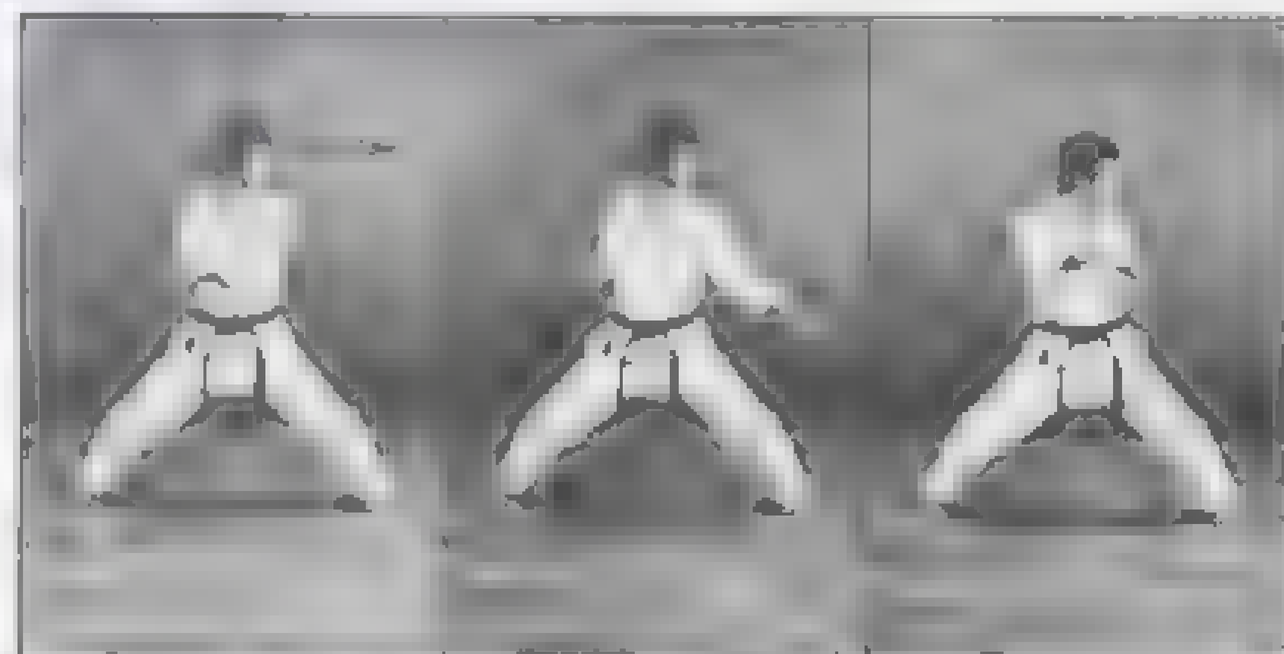
2

FUMIKOMI

KIBA DACHI
HAISHU UKE

1

側面猿臂
SOKUMEN ENPI



4

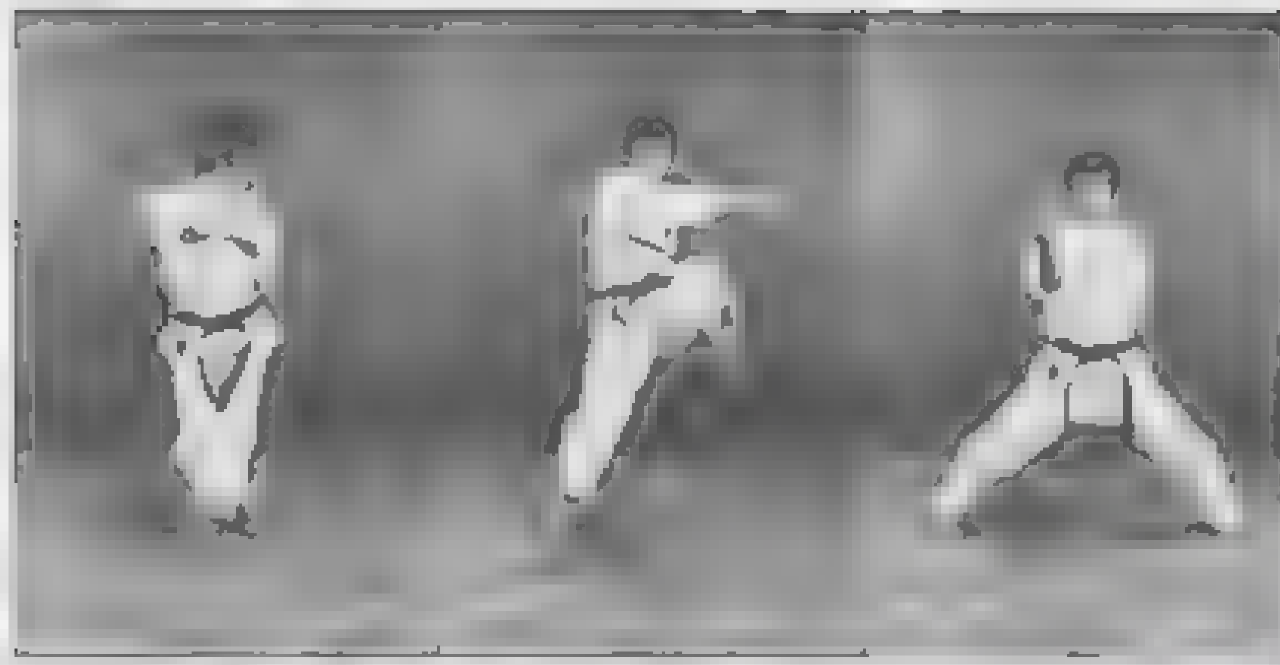
騎馬立 腰構
KIBA DACHI
KOSHI GAMAE

5

騎馬立 左下段払
KIBA DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

6

騎馬立 右鉤突
KIBA DACHI
MIGI KAGI ZUKI



交叉立
KOSA DACHI

FUMIKOMI

KIBA DACHI



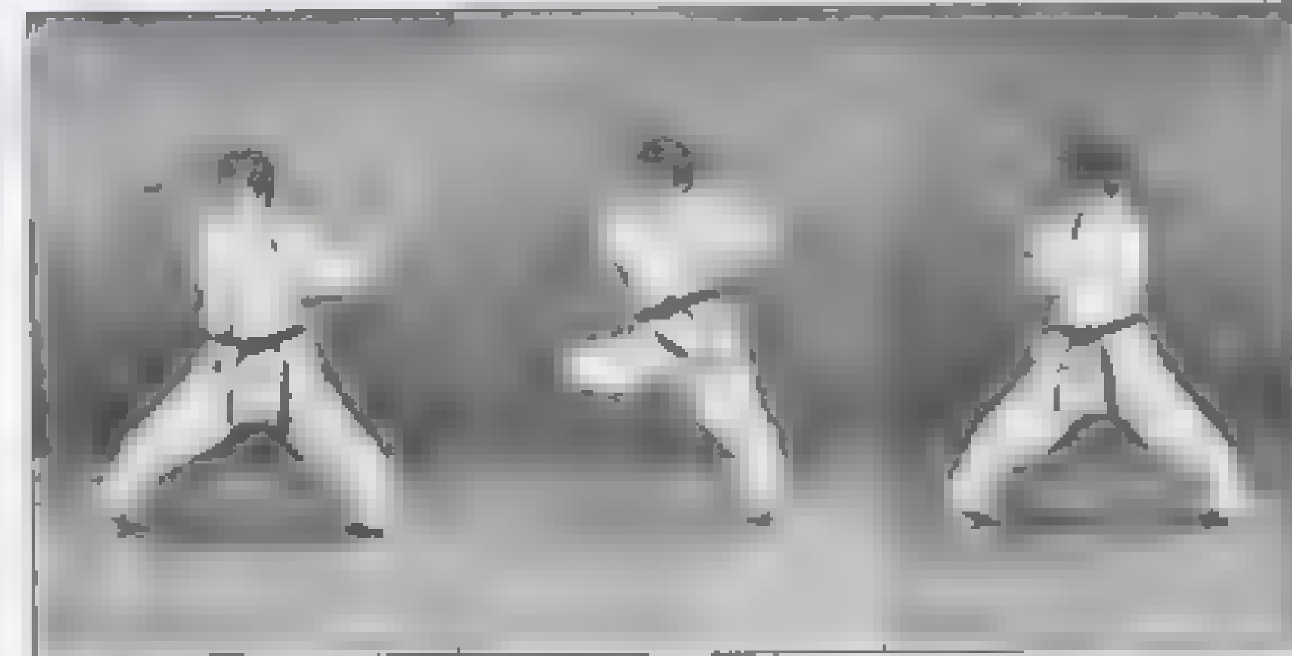
騎馬立・上段流受
KIBA DACHI
JODAN NAGASHI UKE

KIBA DACHI
HIDARI JODAN URA ZUKI



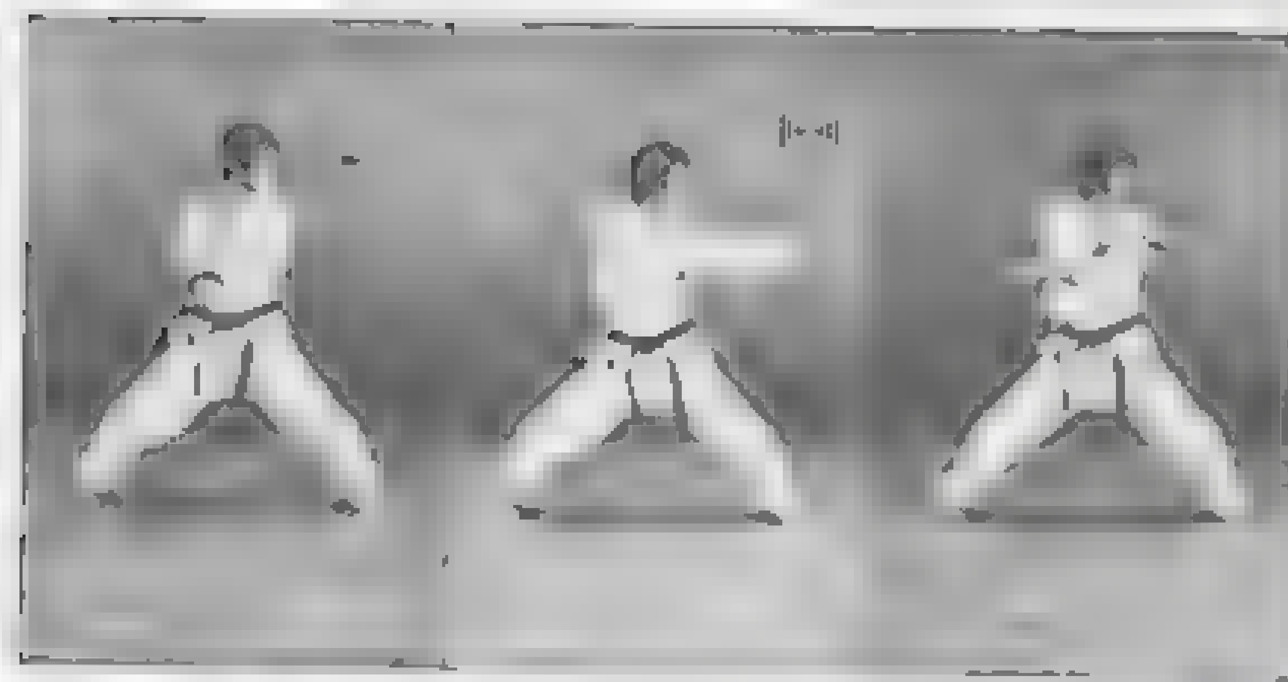
HIDARI NAMI ASHI

騎馬立
KIBA DACHI
SOKUMEN UKE



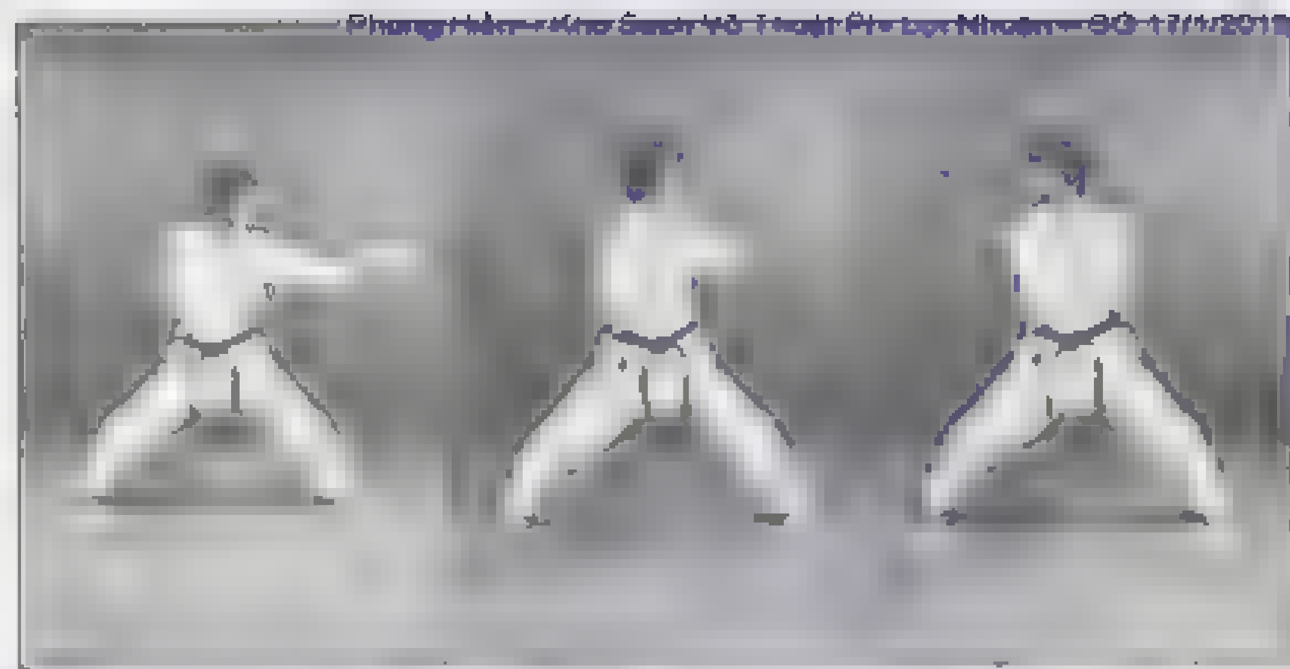
MIGI NAMI ASHI

KIBA DACHI
SOKUMEN UKE



騎馬立・腰構
KIBA DACHI
KOSHI GAMAE

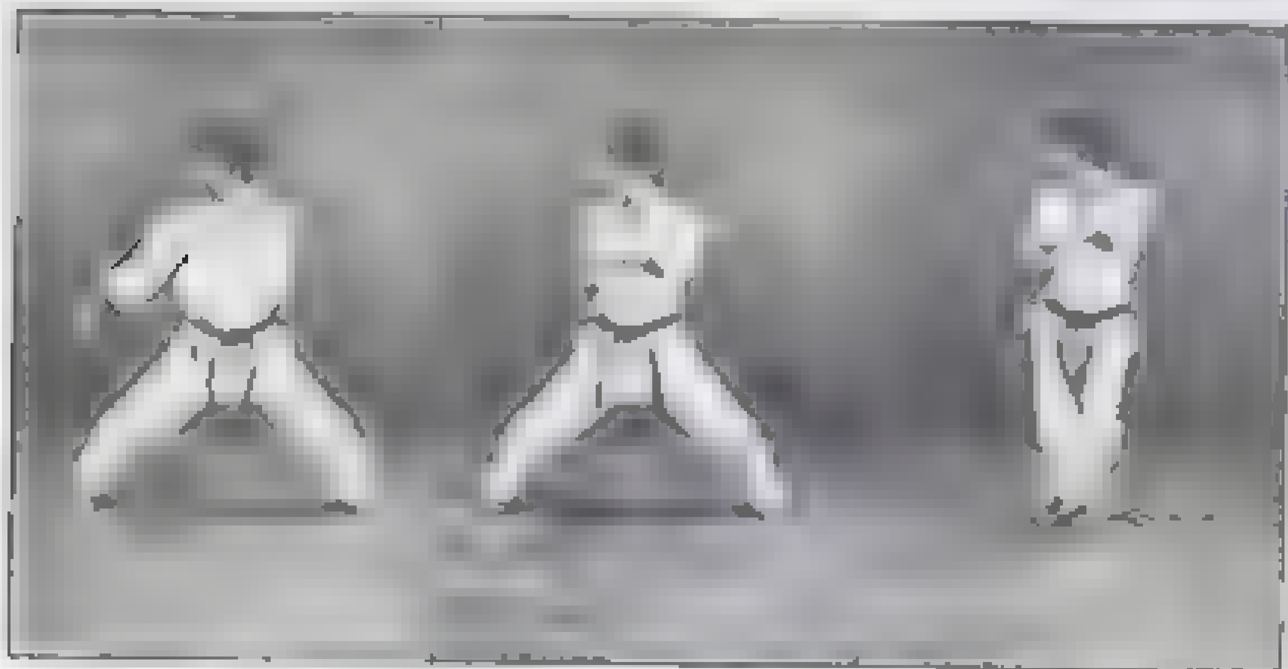
KIBA DACHI
MOROTE ZUKI



KIBA DACHI
HAISHU UKE

SOKUMEN ENPI

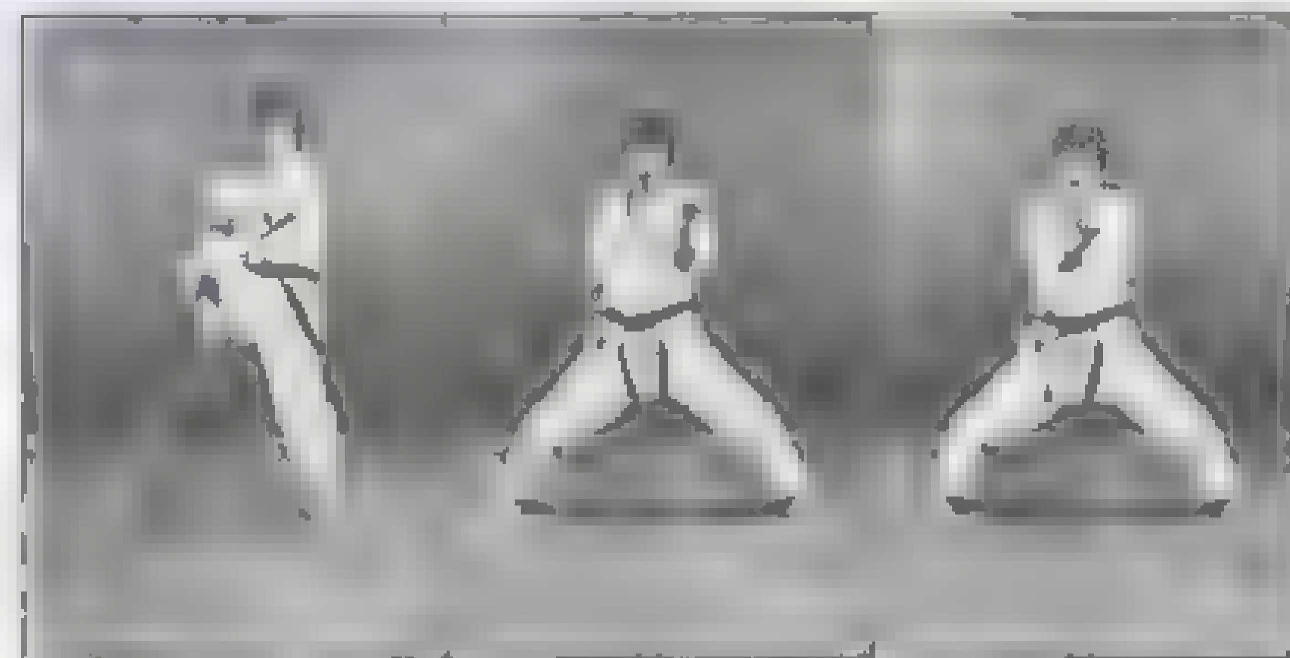
KIBA DACHI
KOSHI GAMAE



騎馬立・右下段払
KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI

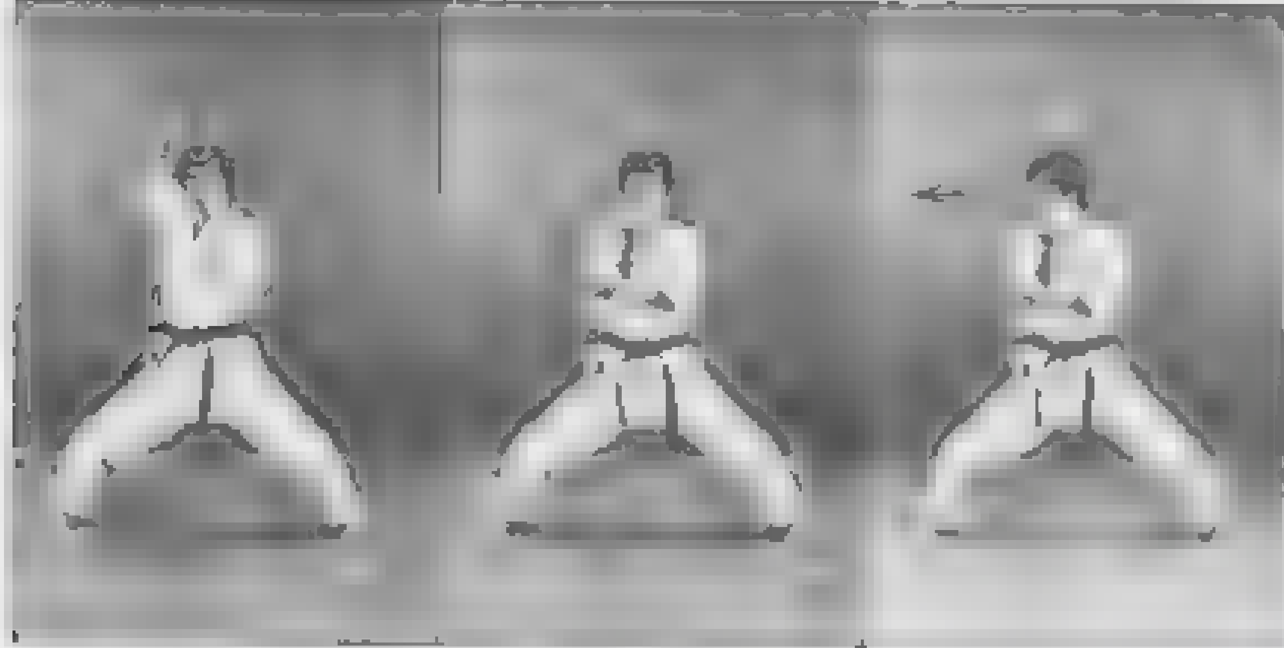
騎馬立・左鉤突
KIBA DACHI
HIDARI KAGI ZUKI

交叉立
KOSA DACHI



FUMIKOMI

騎馬立・左内受
KIBA DACHI
HIDARI UCHI UKE



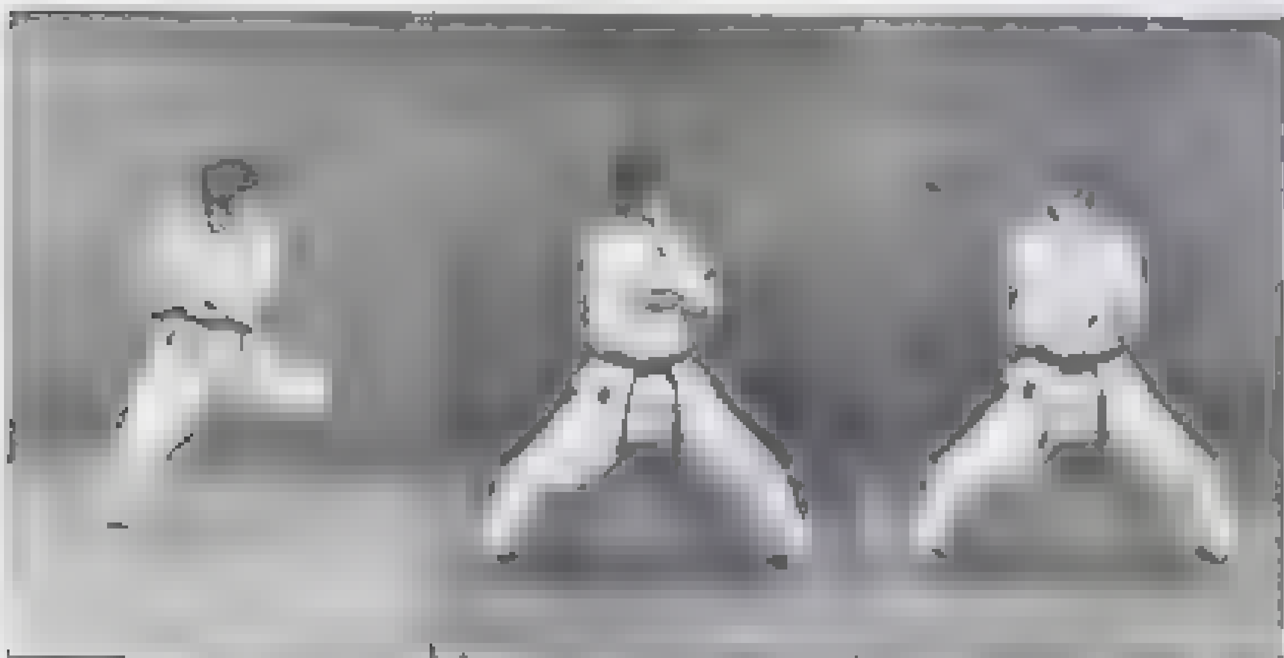
KIBA DACHI
MIGI JODAN NAGASHI UKE

KIBA DACHI
MIGI JODAN URA ZUKI



MIGI NAMI ASHI

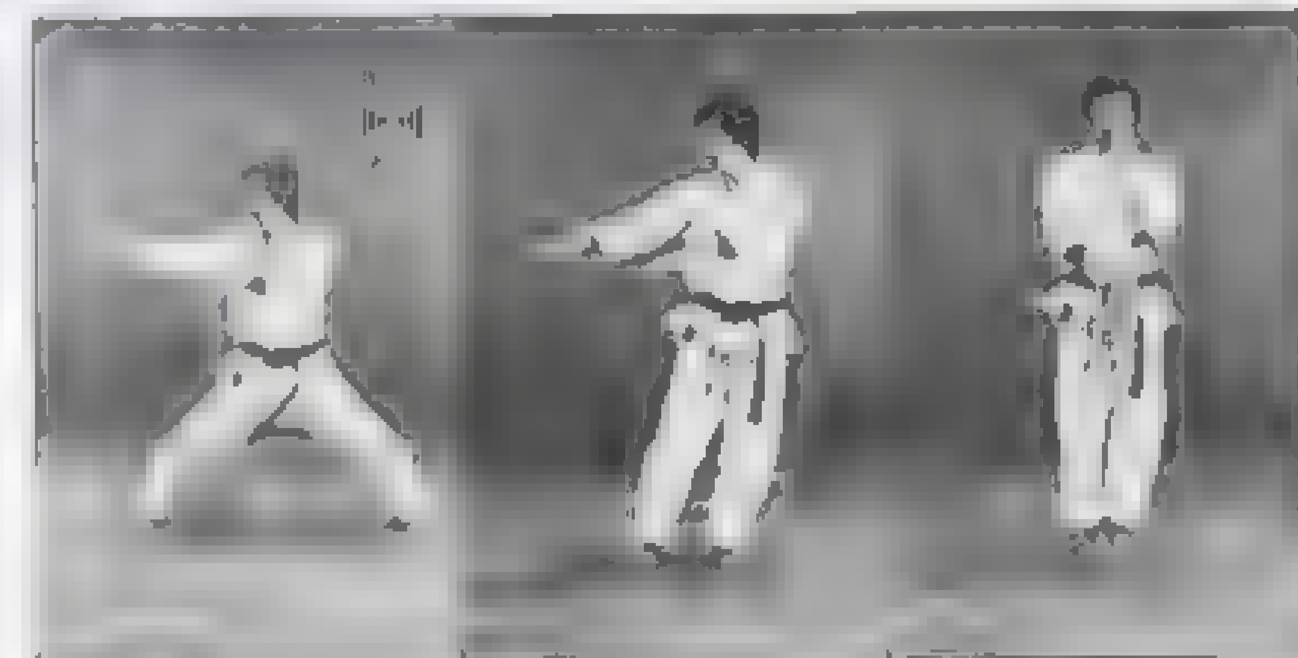
KIBA DACHI
MIGI SUKUMEN ZUKI



HIDARI NAMI ASHI

KIBA DACHI
MIGI SUKUMEN UKE

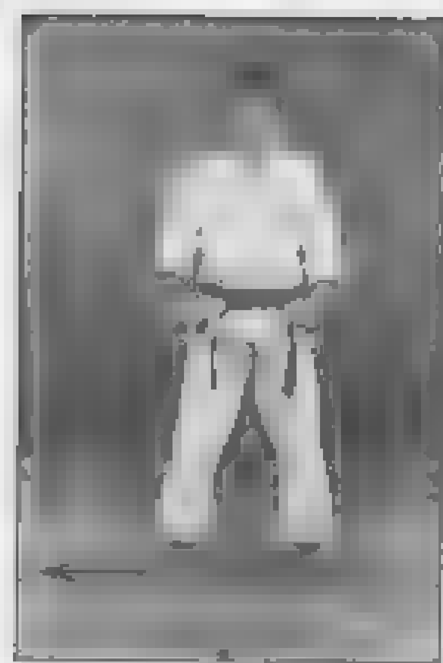
KIBA DACHI
KOSHI GAMAE



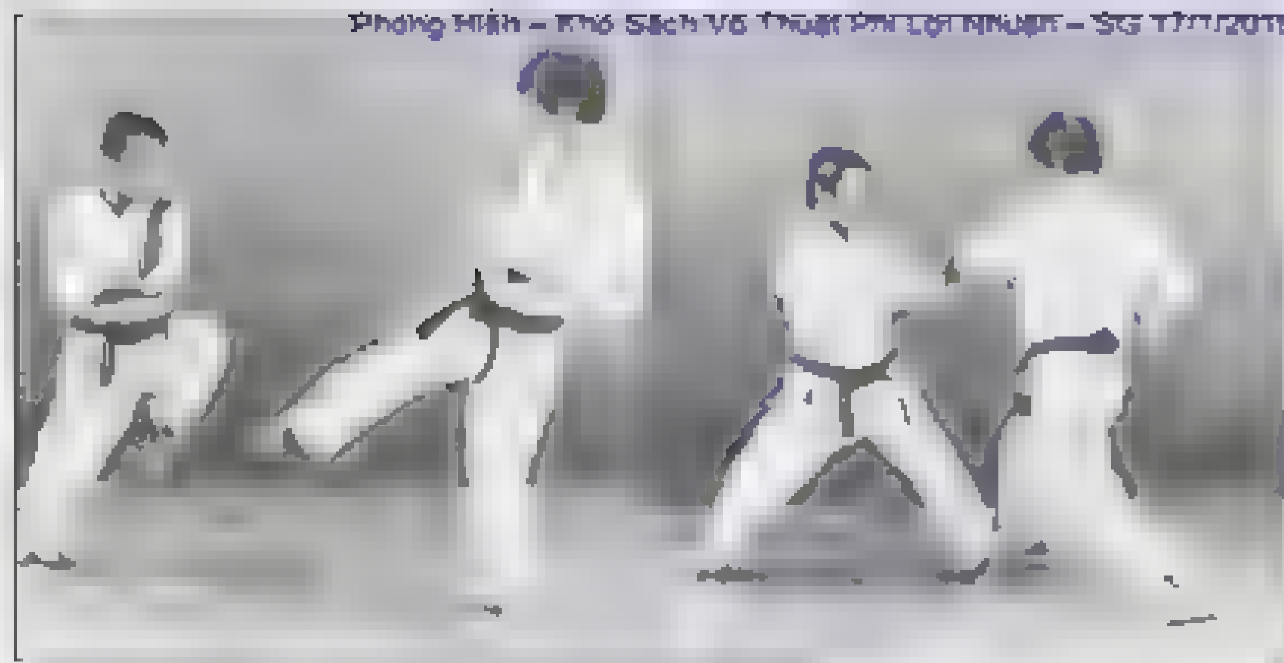
KIBA DACHI
MOROTE ZUKI

YAME A

YAME B



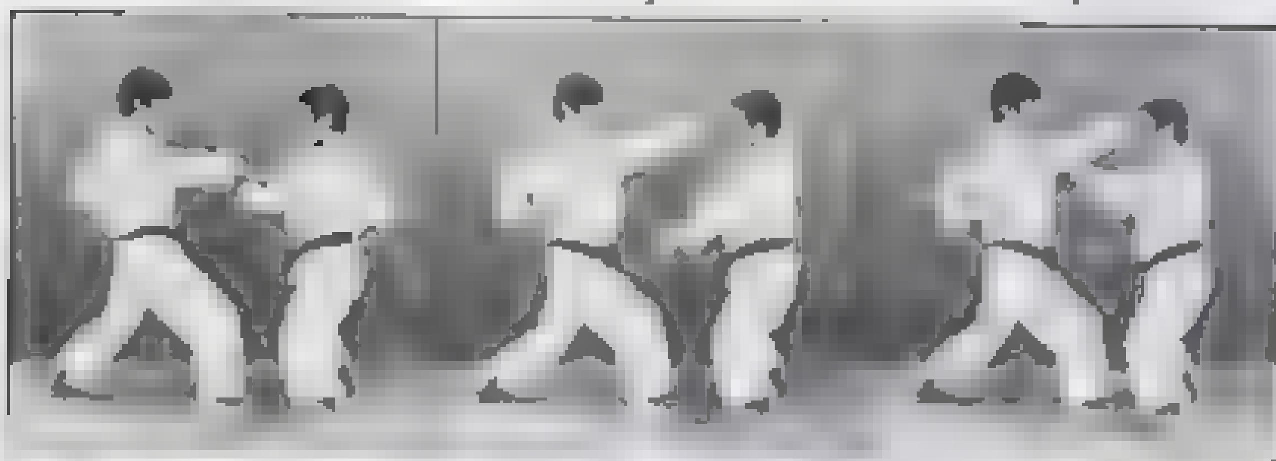
YAME



NAMI ASHI
● GEDAN KESAGE

SOKUMEN UKE
● GYAKU ZUKI



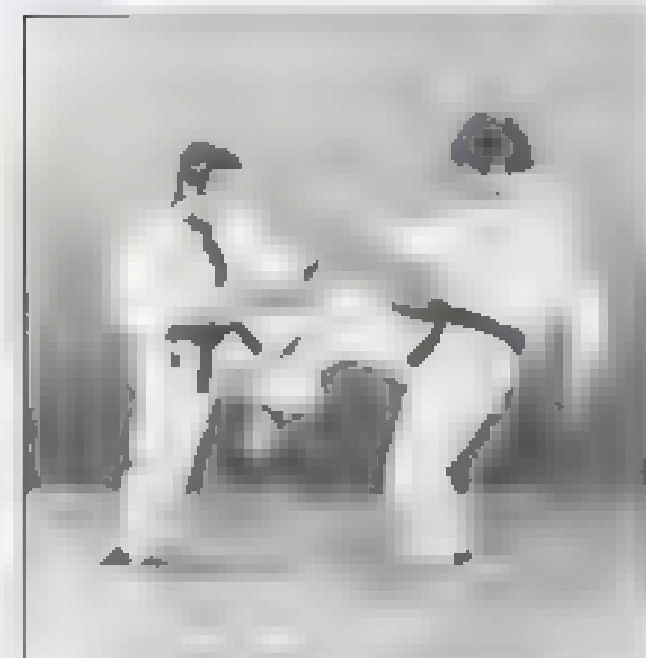


● CHUDAN OI ZUKI
CHUDAN UCHI UKE

● JODAN GYAKU ZUKI
JODAN NAGASHI UKE

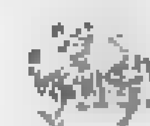
JODAN URA ZUKI

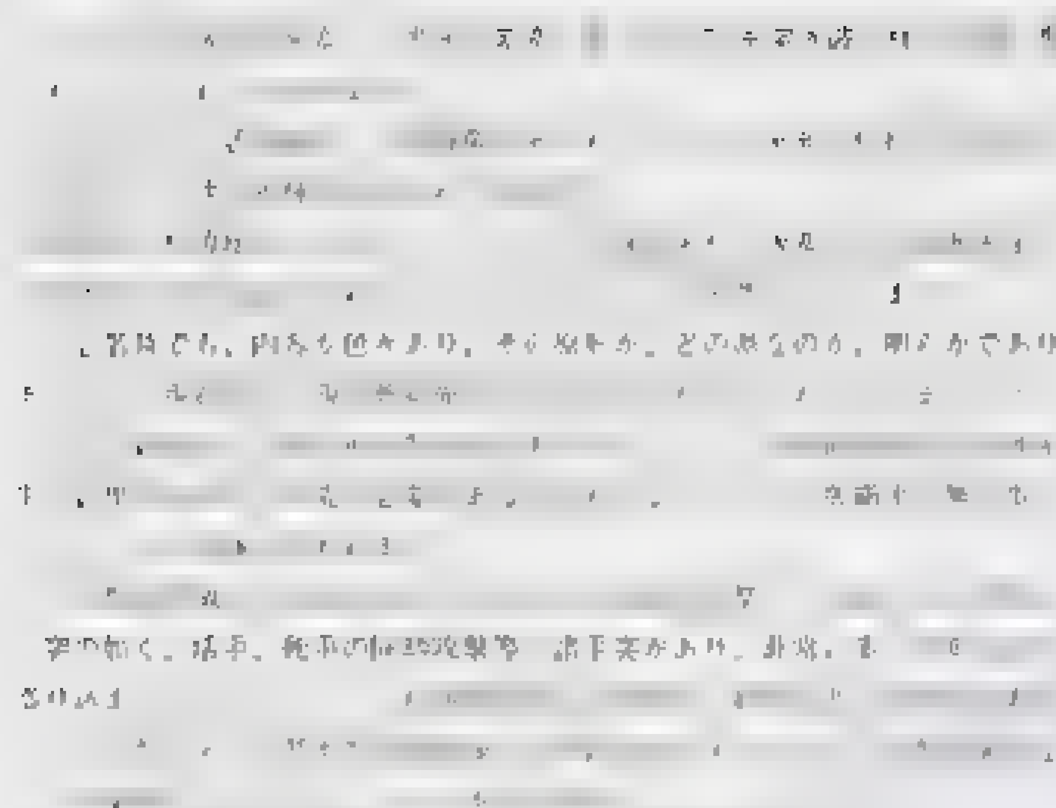




NAMI ASHI

● MAE GERI





BASSAI-DAI

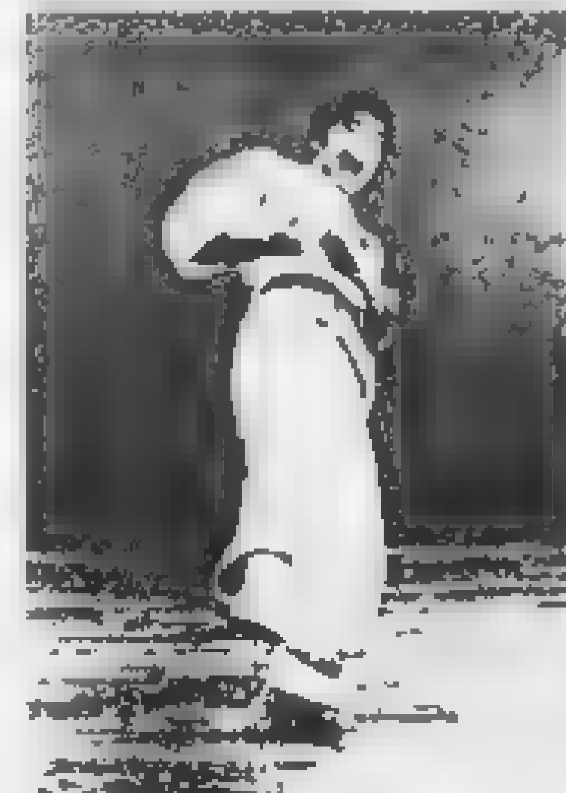
Many variations of this dynamic and powerful KATA exist in different RYU: ITOSU, TOMARI-TE, ISHIMINE and others. There are two forms, DAI and SHO. The latter believed to be created by ITOSU is very distinct and the origin not clearly defined. Some claim it was introduced by master OYADOMARI but [illegible] [illegible] of SHO.

[illegible] from NAHA-TE.

[illegible] JODAN, CHUDAN and GEDAN [illegible] YAMAZUKI [illegible] of this KATA.

A representative KATA in SHOTOKAN with KANKU [illegible] hand after mastering the basics.





BASSAI-DAI

Il s'agit d'un KATA très dynamique et de grande puissance qui varie selon les RYU ITOSU TOMARI-TE ISHIMINE et autres. Il est divisé en DAI et SHO, on croit que ce dernier fut créé par ITOSU et il est très distinct de DAI, dont la connaissance de l'origine du style n'est pas certaine. On dit qu'il fut introduit par le maître OYADOMARI.

Il sera nécessaire de faire des recherches approfondies pour déterminer si son origine est plus proche du TOMARI-TE que du SHURI-TE d'ITOSU, créateur de SHO. Par contre, on peut affirmer avec certitude qu'il n'appartient pas à NAHA-TE.

Il se distingue par le dynamisme et la puissance dans l'exécution des techniques comme UKE-GAESHI, contre-attaques JODAN CHUDAN et GEDAN YAMA-ZUKI.

En SHOTOKAN, comme KANKU, son étude est importante après avoir maîtrisé les bases.



BASSAI DAI

Se trata de una kata muy dinámica y de gran fuerza que varía mucho según los RYU ITOSU, TOMARI-TE, ISHIMINE y otros, dividiéndose en DAI y SHO. Se cree que la última de ellas fue creada por ITOSU y es bastante distinta de DAI, no sabiéndose con certeza de qué estilo es original. Se dice que fue introducida por el maestro OYADOMARI y sería necesario llevar a cabo un estudio profundo para poder asegurar si su origen está más cercano al TOMARI-TE que al SHURI-TE de ITOSU, creador de Shô, puede sin embargo decirse que ciertamente no pertenece al NAHA TE.

Se distingue por el dinamismo de las técnicas y la potencia con que ha de realizarse, UKE-GAESHI, contraataques JODAN, CHUDAN y GEDAN, YAMATSUKI.

En SHOTOKAN es tan representativa del estilo como KANKU siendo necesaria su práctica tras haberse dominado las básicas.



BASSAI DAI

Es existieren viele Variationen dieser dynamischen und kraftvollen KATA in verschiedenen RYU (Gestalt): ITOSU, TOMARI-TE, ISHIMINE und weitere. Es gibt zwei Arten: DAI und SHO.

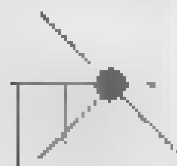
Letztere ist sehr verschieden und ihre Herkunft nicht klar definiert. Man glaubt ITOSU habe sie geschaffen. Einige vermuten, dass sie von Meister OYADOMORI eingeführt wurde, aber eine gründlichere Studie sollte bestimmen, ob sie stärker durch TOMARI-TE als SHURI-TE von ITOSU beeinflusst wurde, aber definitiv nicht durch NAHA-TE.

Kraftvoll und dynamisch: UKE-GAESHI, JODAN, CHUDAN und GEDAN Gegenangriffe. YAMAZUKI sind die deutlichen Merkmale dieser KATA.

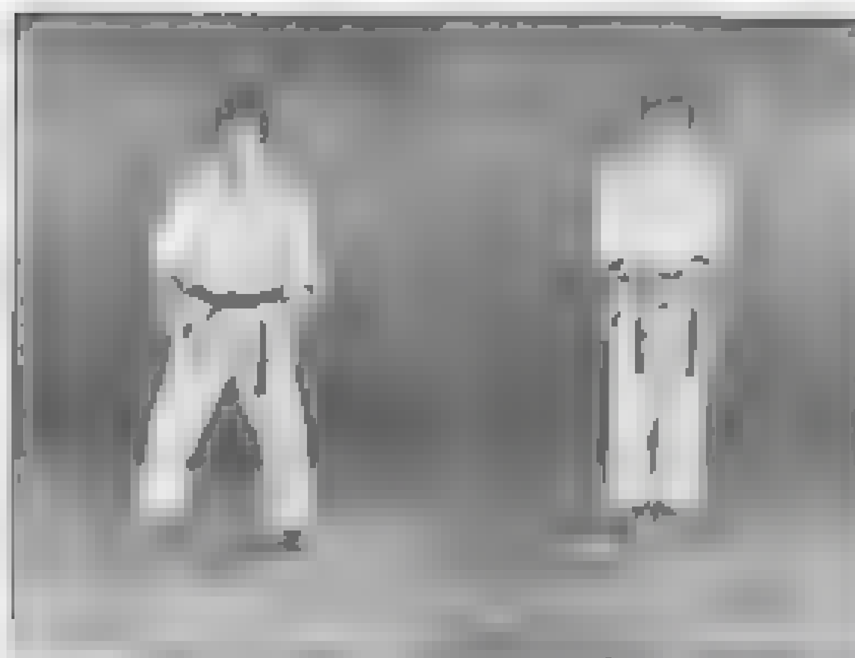
Als repräsentative KATA im SHOTOKAN, mit KANKU, wird sie, nach Beherrschung der Grundformen, gelernt und ist obligatorisch für den Schwarzgurt-Test.



抜塞大
BASSAI DAI

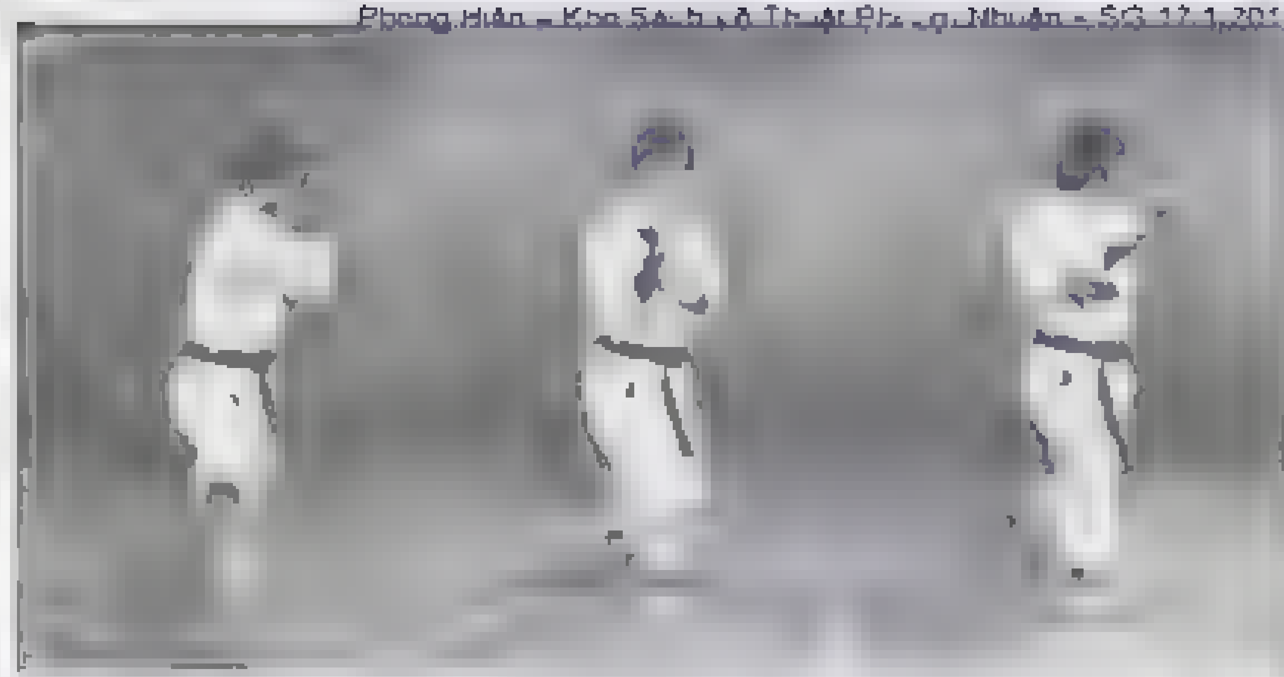


演武線
ENBUSEN

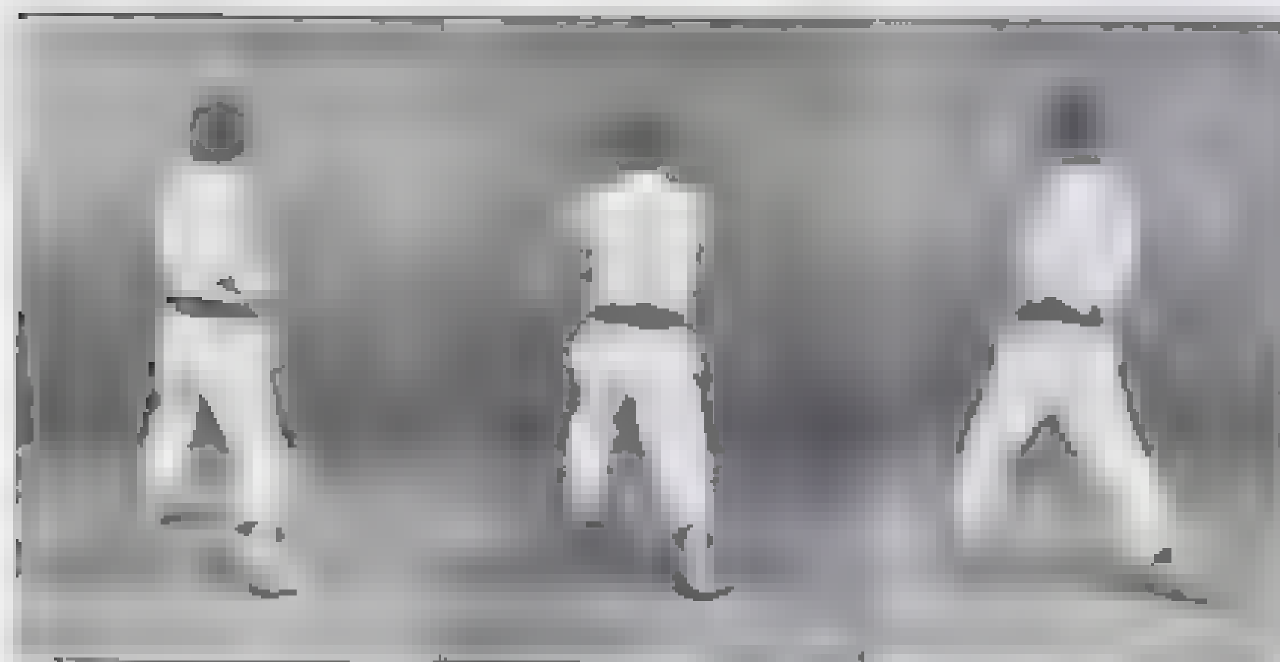


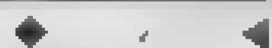


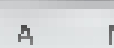












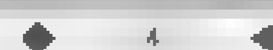


前屈立・左中段内受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE

前屈立・逆半身中段内受
ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
CHUDAN UCHI UKE









前屈立・逆半身中段外受
ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
CHUDAN SOTO UKE



5

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

6

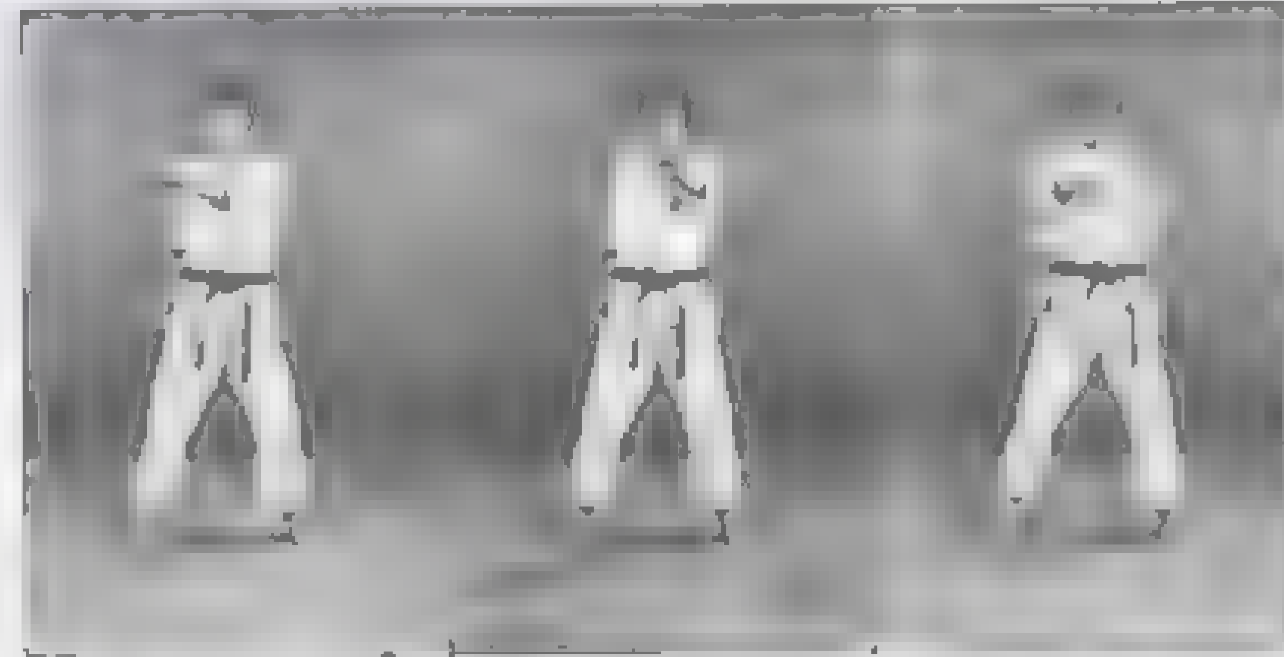
GEDAN SHIKO UKE





ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
CHUDAN UCHI UKE

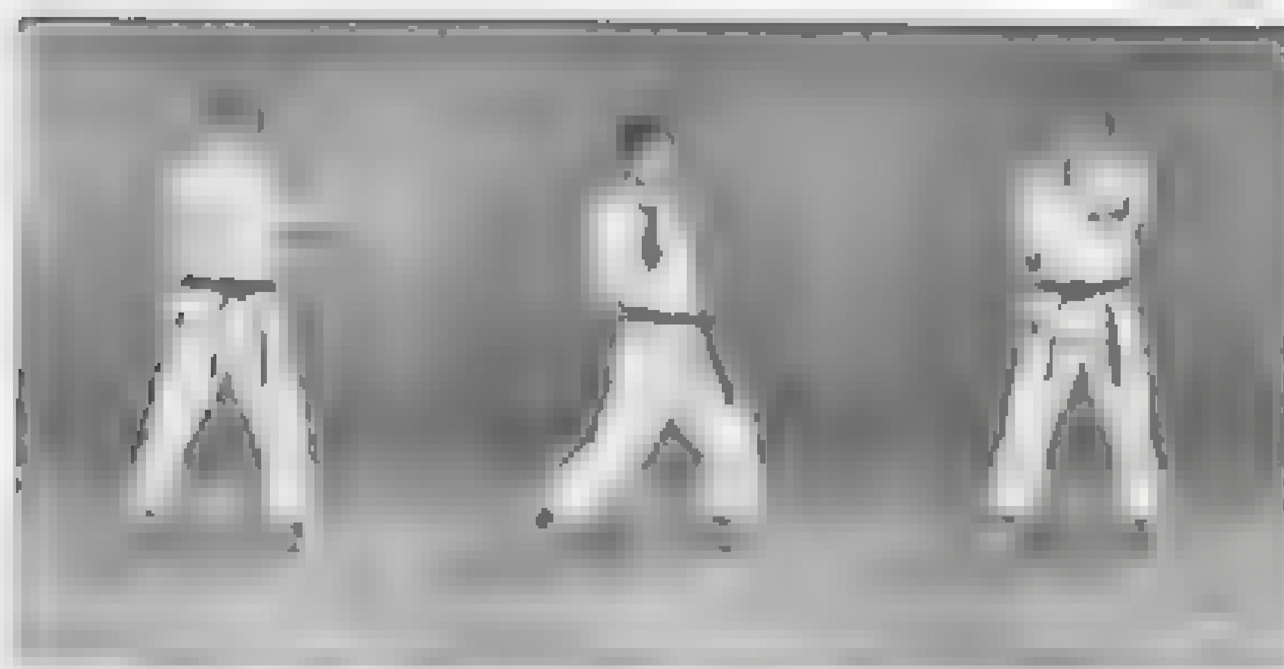
SHIZENTAI
KOSHI GAMAE



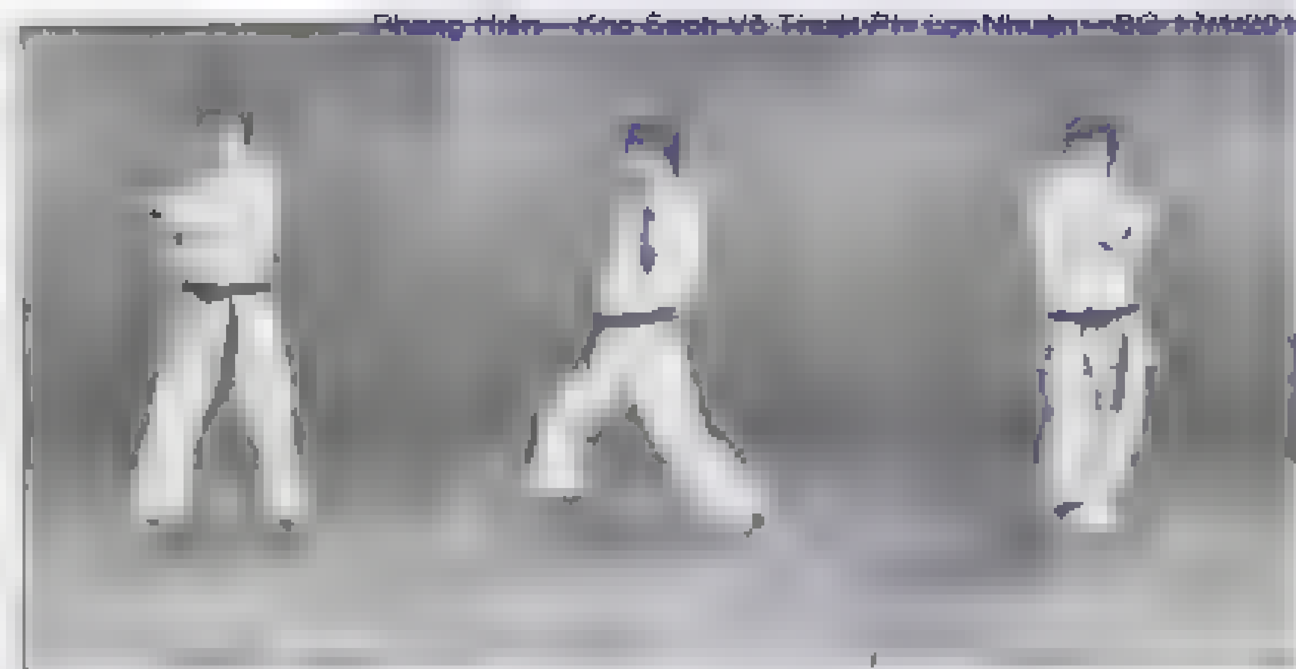
SHIZENTAI
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTO UKE

10

SHIZENTAI
MIGI CHUDAN ZUKI







右中段内受
MIGI CHUDAN UCHI UKE

右中段内受
HIDARI CHUDAN UCHI UKE



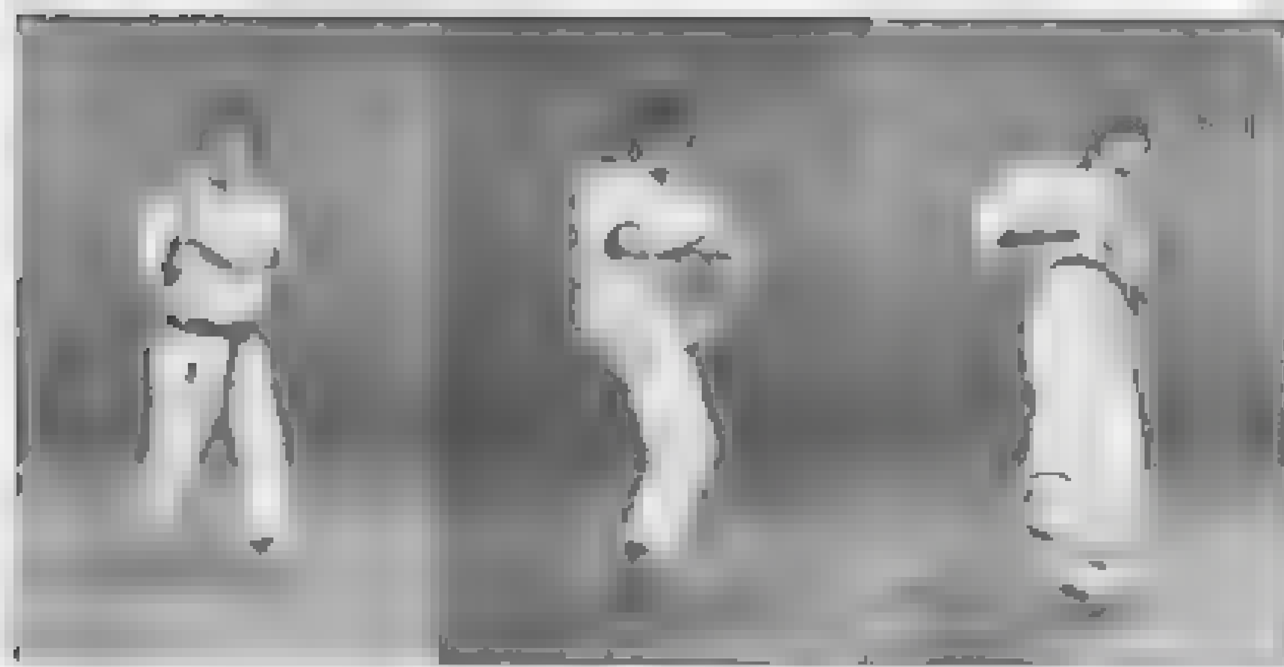


後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

後屈立 右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

後屈立 左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



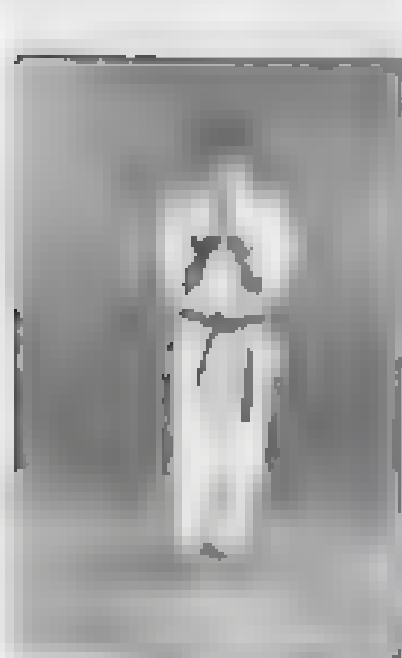
逆半身・返し取
GYAKU HANMI KAESHI DORI

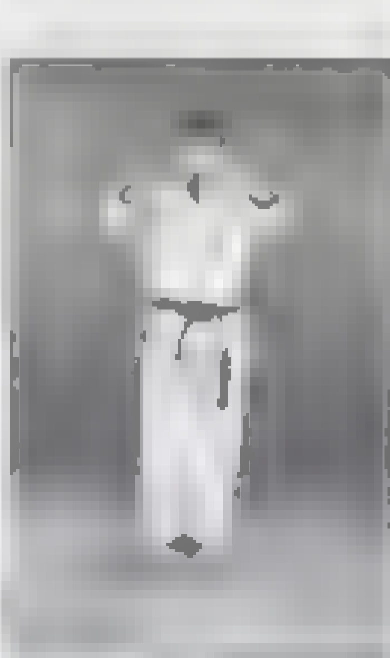
下段袈裟下
GEDAN KESAGE



後屈立・左中段手刀受
KŌKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTŌ UKE

後屈立・右中段手刀受
KŌKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTŌ UKE





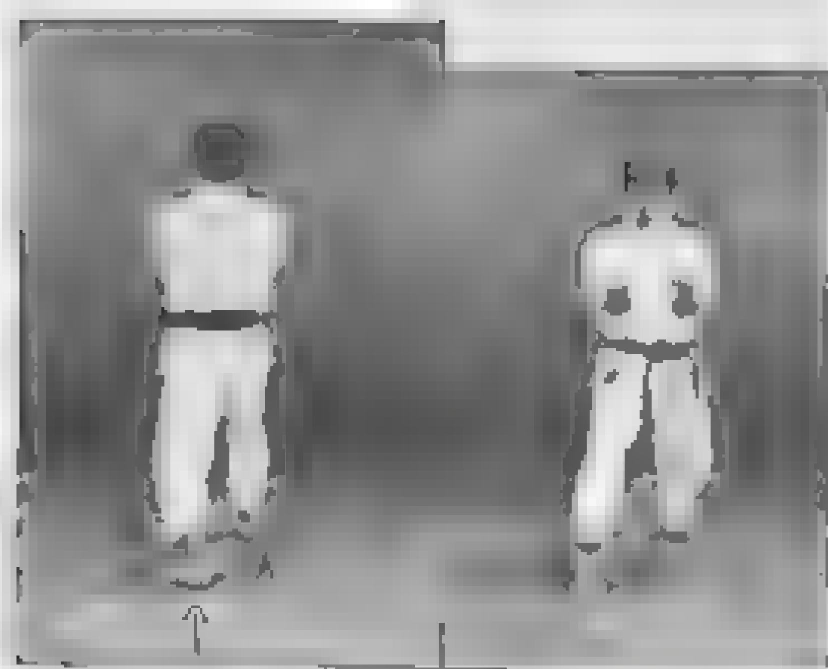


平足立・諸手揚受
HEISOKU DACHI
MOROTE AGE UKE









中段鉄槌挟打

CHUDAN TETTSUI HASAMI



CHUDAN OI ZUKI





ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE

MANJI GAMAE



KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI



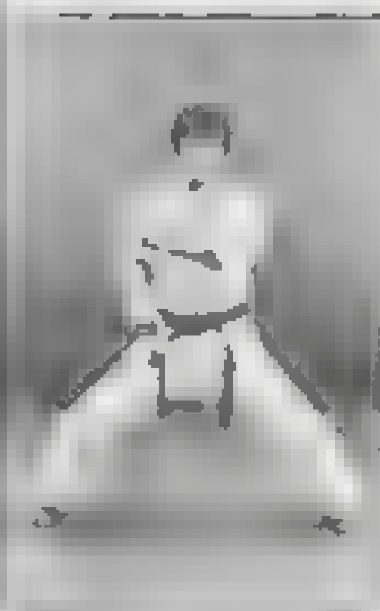
騎馬立・左中段背手受

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN HAISHU UKE

MIGI MIKAZUKI GERI

KIBA DACHI
MIGI ENPI UCHI

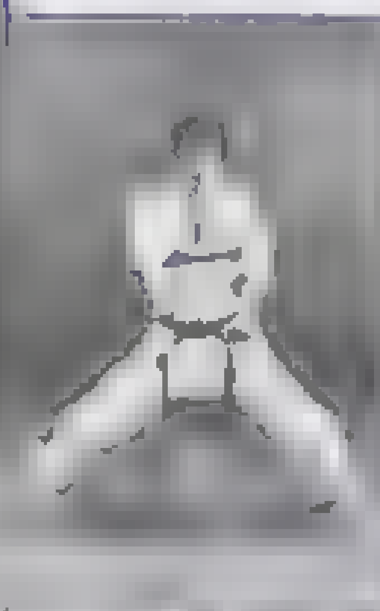




29 A

騎馬立・右下段払左添手

KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI
HIDARI SOETE


30

騎馬立・左下段払右添手

KIBA DACHI
HIDARI GEDAN BARAI
MIGI SOETE

31

騎馬立・右下段払左添手

KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI
HIDARI SOETE





32

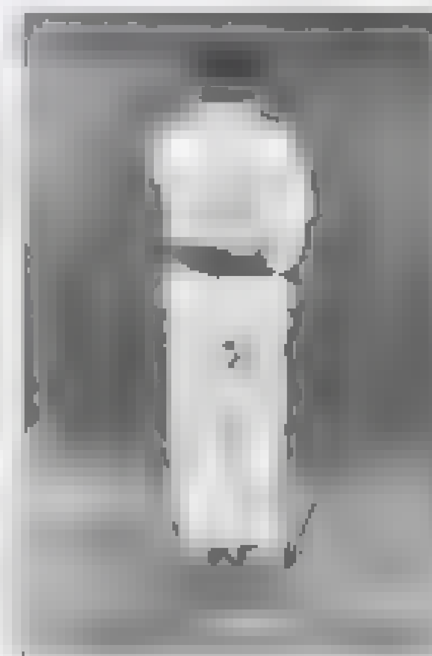
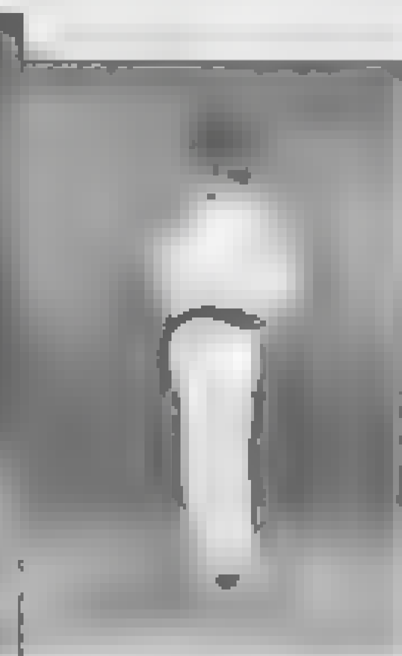
前屈立・腰構

ZENKUTSU DACHI
KOSHI GAMAE

33

前屈立・山突

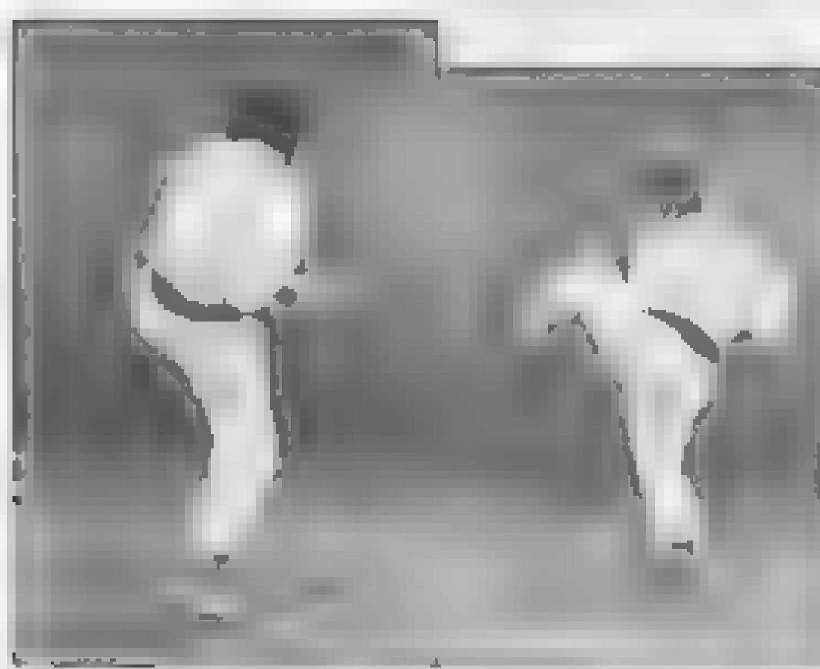
ZENKUTSU DACHI
YAMA ZUKI

34

閉足立・腰構

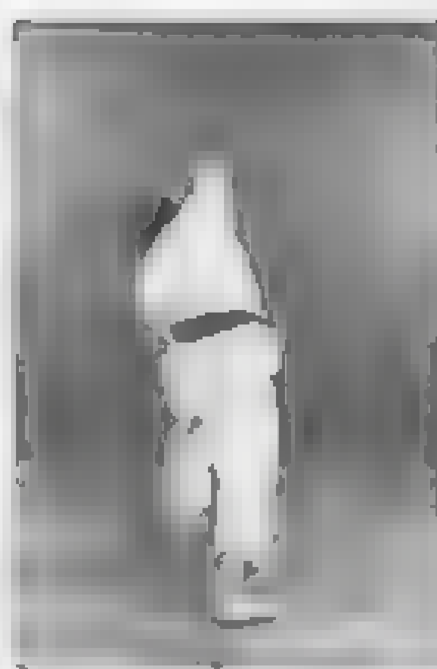
HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE



35 – A　　36 A

払踏込

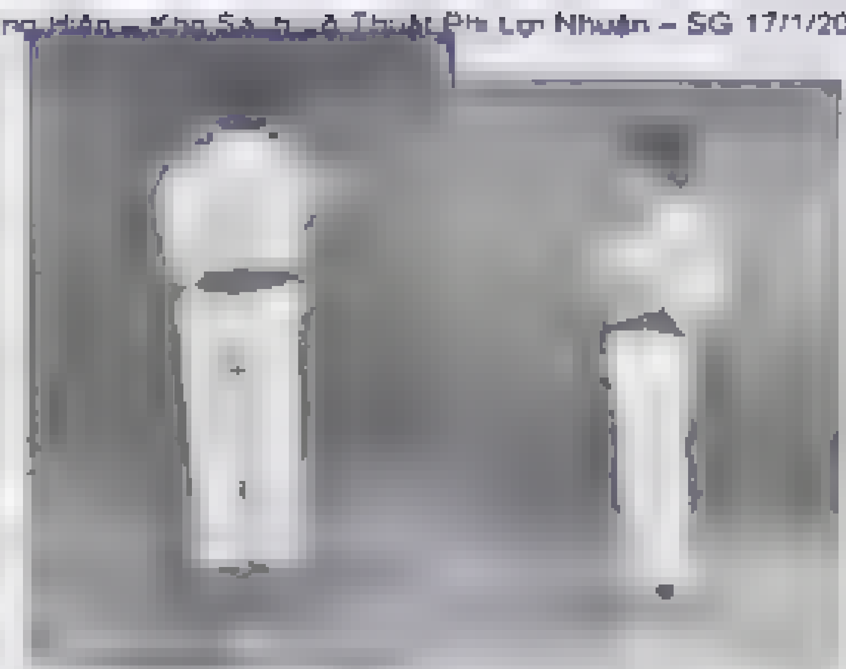
HARAI FUMIKOMI



前屈立・山突

ZENKUTSU DACHI
YAMA ZUKI





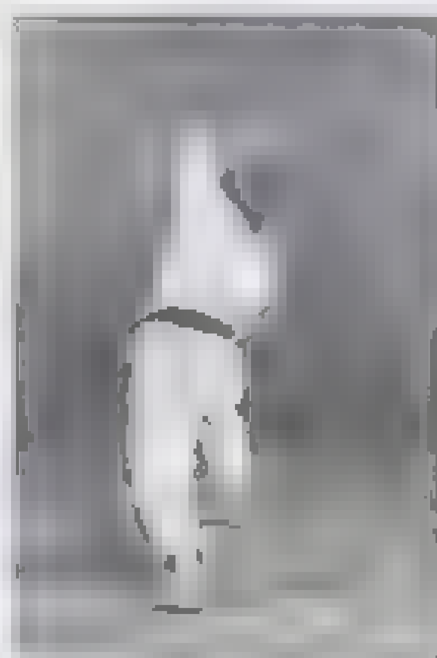
HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE



37 – A　　A

払踏込

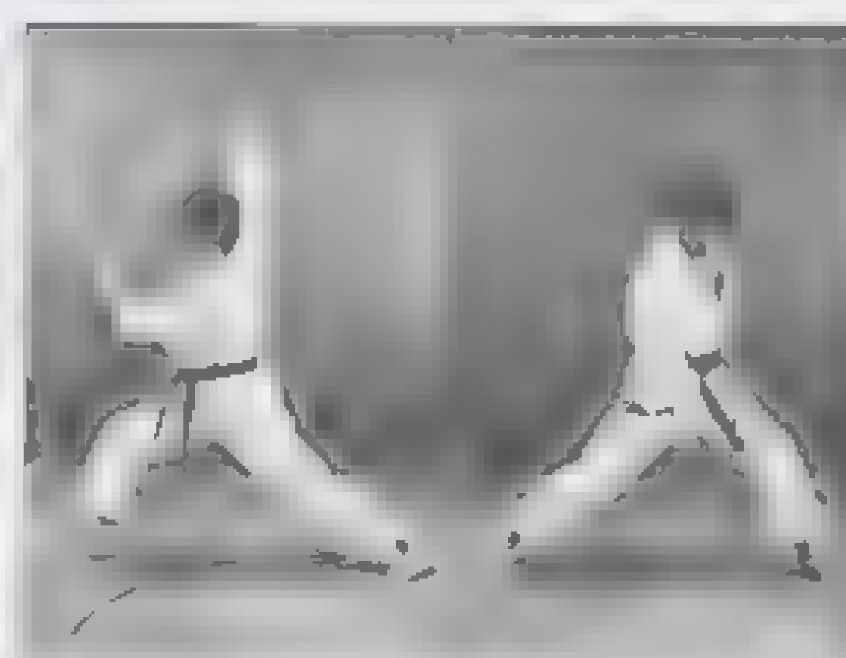
HARAI FUMIKOMI



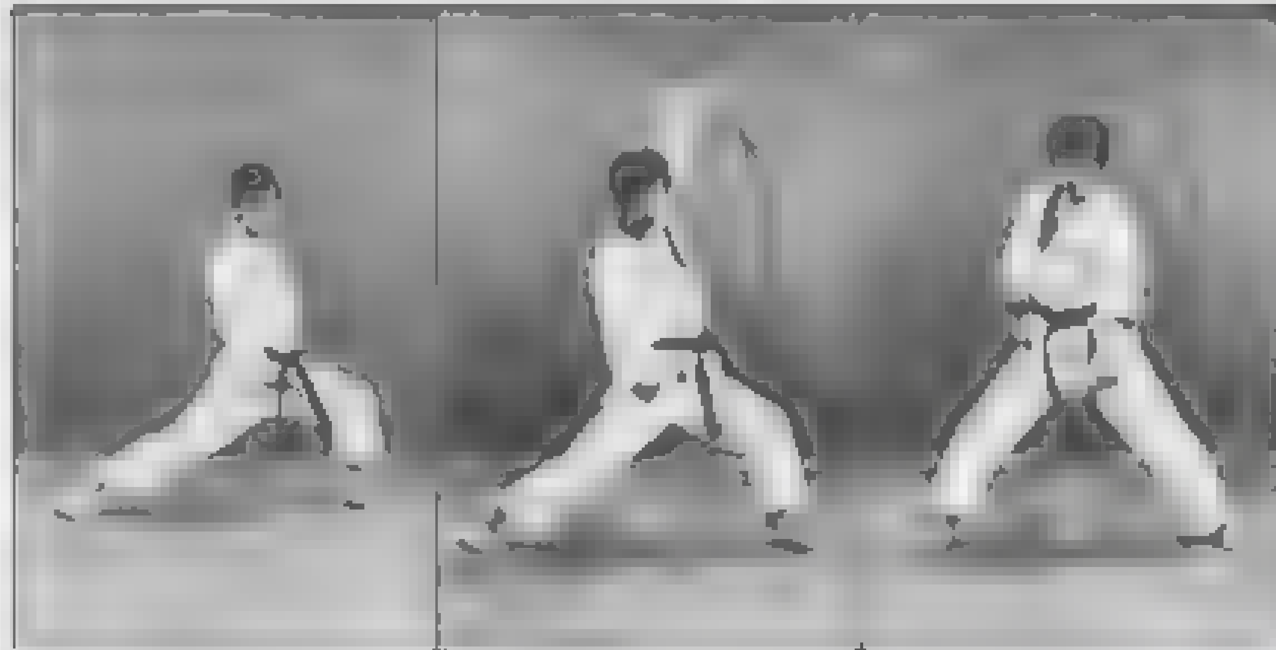
前屈立・山突

ZENKUTSU DACHI
YAMA ZUKI





48 A　　B


◆ 38 ◀ 39 A ◆ 39 B ◇

右下段掬受

MIGI GEDAN SUKUI UKE

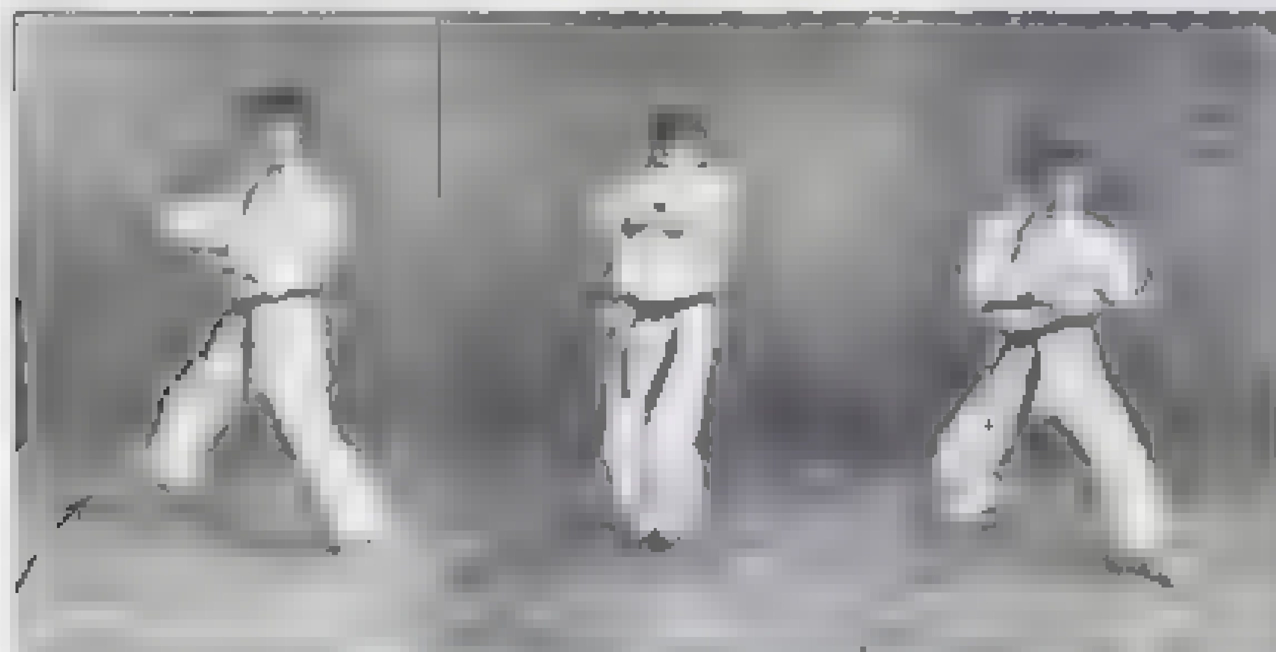

◆ 39 ◀ 40 A ◆ 40 ◀

左下段掬受

HIDARI GEDAN SUKUI UKE

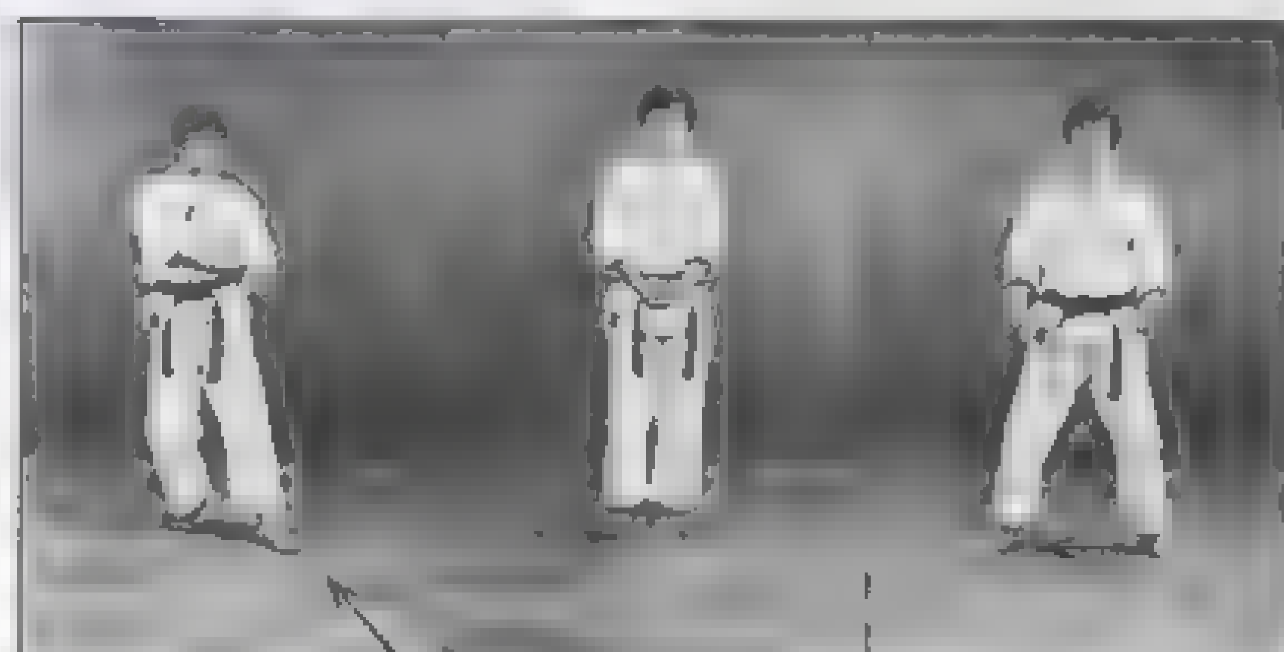
後屈立・中段手刀受

KOKUTSU DACHI
CHUDAN SHUTŌ UKE

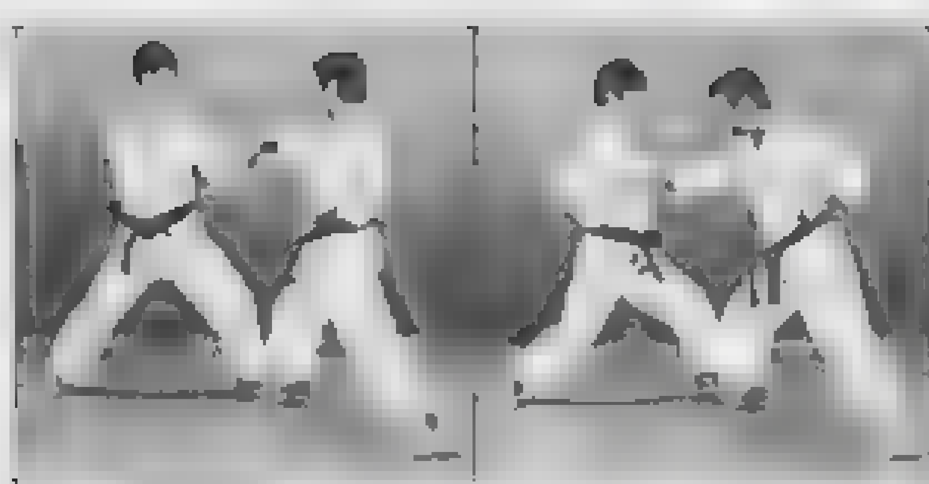

◇ A ◆ 42 ◀

後屈立 左中段手刀受

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTŌ UKE


止め A 止め B 止め

YAME A YAME B YAME

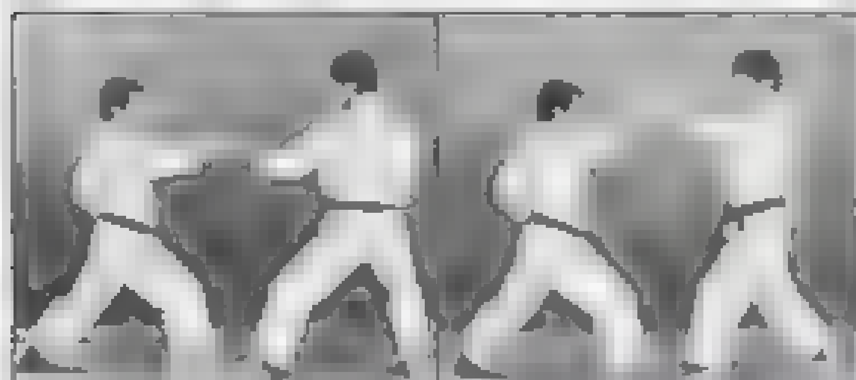


1 中段…受 …AN … UKE

切返 KIR… KAESHI 2

●中段追突 CHU…AN O… …K

● … CHUDAN … ZUKI
中段手刀受 CHUDAN SHUTO UKE





3 掴受 TSUKAMI UKE

踏込 FUMIKOMI

4 下段蹴込 GEDAN KEKOMI 5



1 ●掴み … …KAMI



2 諸手揚受 MOROTE AGE UKE

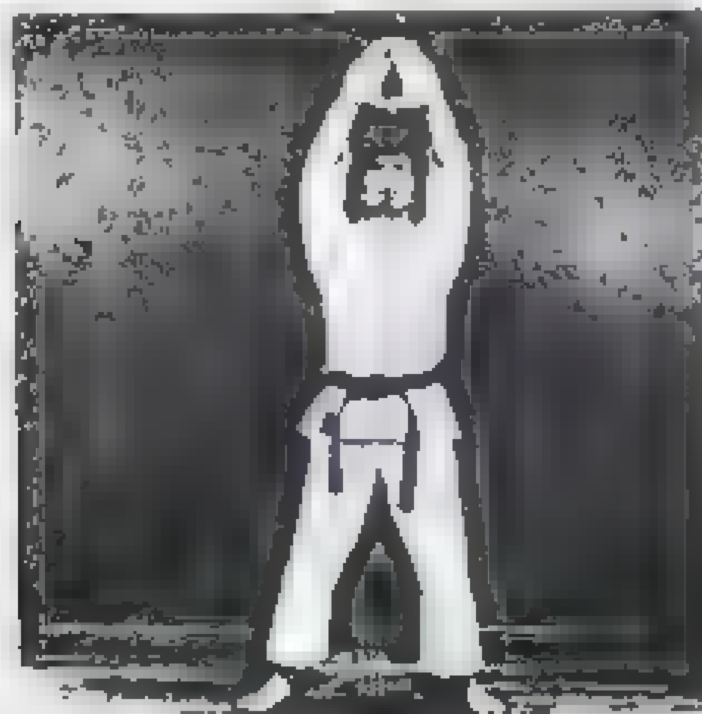


3 中段諸手鉄槌打 CHUDAN MOROTE TETTSUI UCHI



4 中段突 CHŪDAN ZUKI

観空 大



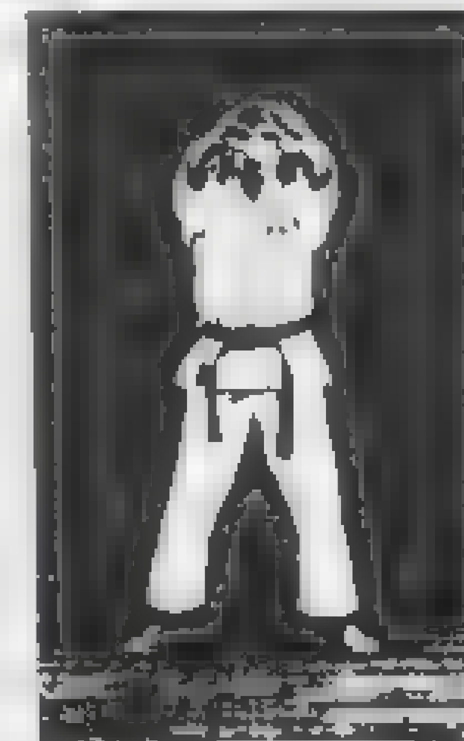
KANKU-DAI

KOSHOKUN, a specialist envoy of the MING dynasty of CHINA and also a KENPO expert is probably the originator of KUSHANKU.

There are many variations of this KATA: DAI and SHO in SHOTOKAN; we also know SHIHO KUSHANKU and others more representative in SHURI-TE as CHIHANA KUSHANKU, KUSHANKU of KITAYARA and KUNIYOSHI, etc.

Sensei ITOSU took various movements from this KATA to create the five HEIAN he was teaching in secondary schools. KANKU is easier to perform if HEIAN are correctly taught and its practice is highly recommended. It is a compulsory KATA with BASSAI in SHOTOKAN and the ALL JAPAN KARATE-DO FEDERATION.

Consisting of 65 movements and performed in a minute and half approximately, it is the longest KATA and was called in Japanese KANKU (look at the sky) in reference to the opening movements. It symbolizes the defences and counter attacks against eight adversaries. It was one of the favorite KATA of master FUNAKOSHI.



KANKU-DAI

KUSHANKU fut probablement introduit par KOSHOKUN expert en KENPO et envoyé spécial de l'empereur Ming de Chine.

Il y a beaucoup de variantes de ce KATA, KANKU-DAI et SHO en SHOTOKAN. On connaît aussi SHIHO KUSHANKU et autres plus représentatifs du SHURI-TE tels que CHIBANA KUSHANKU, KUSHANKU de KITAYARA, de KUNIYOSHI etc.

Sensei ITOSU subdivisa le KATA pour créer les cinq HEIAN qu'il enseigna dans les écoles secondaires.

Si l'on apprend correctement les HEIAN, la maîtrise de KANKU sera plus facile.

Comme BASSAI c'est un KATA imposé en SHOTOKAN et dans la ALL JAPAN KARATE-DO FEDERATION. Son étude est vivement recommandée.

C'est le plus long des KATA. Composé de soixante cinq mouvements et d'une durée approximative d'une minute et demie, il représente les défenses et contre-attaques contre huit adversaires. Le KATA débute par une élévation des deux mains d'où son nom Japonais KANKU (regard vers le ciel).

C'était un des KATA préférés du maître FUNAKOSHI.



KANKU-DAI

KUSHANKU fue introducido probablemente por KOSHOKUN, enviado del Emperador Ming de China que era un experto en KENPO.

Existe una gran variedad de esta kata, KANKU-DAI y SHO en Shotokan, conociéndose asimismo SHIHO KUSHANKU y otras más representativas del SHURI-TE tales como CHIBANA KUSHANKU, KUSHANKU de KITAYARA, de KUNIYOSHI, etc. El Sensei ITOSU dividió la KATA en las cinco HEIAN para su aprendizaje en la escuela secundaria. Si se aprenden correctamente los HEIAN, el dominio de KANKU resultará fácil.

Al igual que BASSAI, es una de las katas obligatorias en SHOTOKAN y en la ALL JAPAN KARATE-DO FEDERATION. Se aconseja su estudio.

Es la más larga de las katas, consistente en 65 pasos y durando un minuto y medio, aproximadamente. Representa la defensa y contraataque frente a ocho adversarios. En japonés se denominó KANKU (mirada al cielo) por su primer movimiento elevando las manos. Fue una de las katas preferidas del maestro FUNAKOSHI.



KANKU-DAI

KOSHOKUN, ein spezieller Gesandter des Ming Kaisers von China und auch ein KENPO Experte, ist wahrscheinlich der Gründer dieser KATA, die auch KUSHANKU genannt ist.

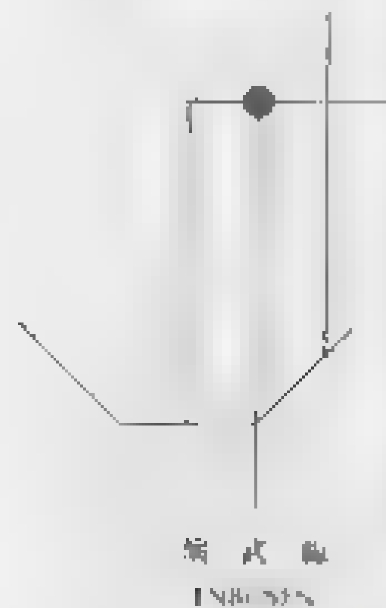
Es gibt viele Variationen dieser KATA DAI und SHO in SHOTOKAN. Wir kennen auch SHIDO KUSHANKU und andere mehr Repräsentationen im SHURI-TE wie CHIHANA KUSANKU, KUSAHNKU von KITAYARA und KUN.YOSHI u.s.w.

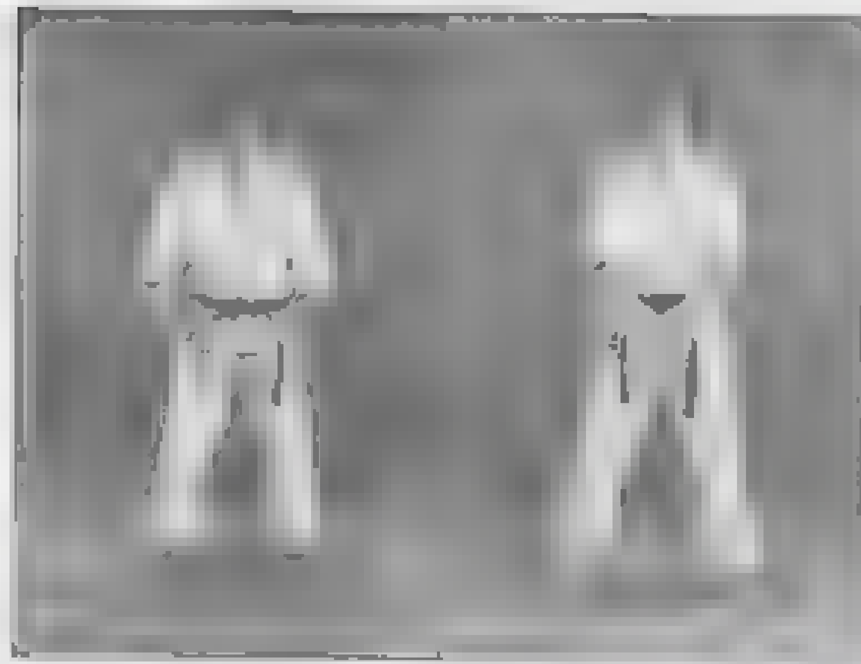
Mehrere Techniken dieser KATA übernahm Sensei ITOSU in die fünf HEIAN KATA, die er in den Sekundärschulen lehrte, wie schon erwähnt ist. KANKU ist einfach zu erlernen, wenn die HEIAN KATA beherrscht werden, und ihr Training ist äusserst empfohlen. Im SHOTOKAN und der "ALL JAPAN KARATE DO FEDERATION" ist sie, einschliesslich Bassai, obligatorisch.

Aus 65 Bewegungen bestehend und in ungefähr anderthalb Minuten ausgeführt, ist sie die längste KATA und wurde in Japanisch (bezüglich Anfangsbewegungen) KANKU (schau zum himmel) benannt. Sie wurde [illegible] mit acht Gegnern, und war eine der bevorzugten KATA von Meister FUNAKOSHI.



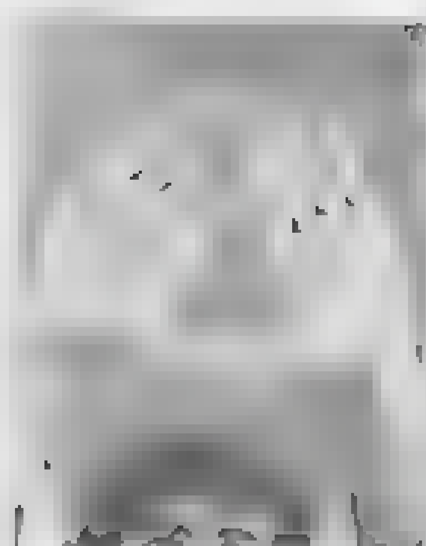
観空大
KANKU DAI

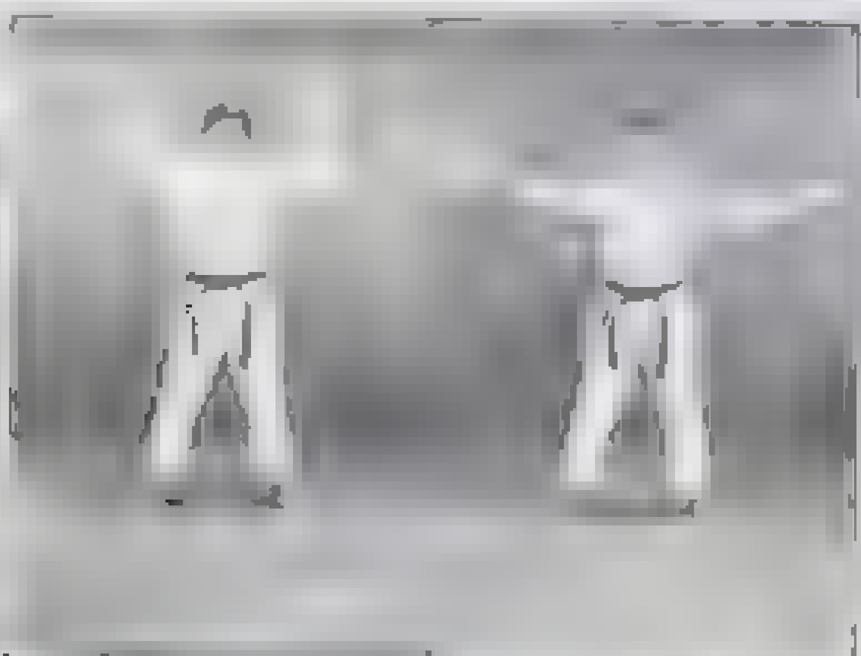


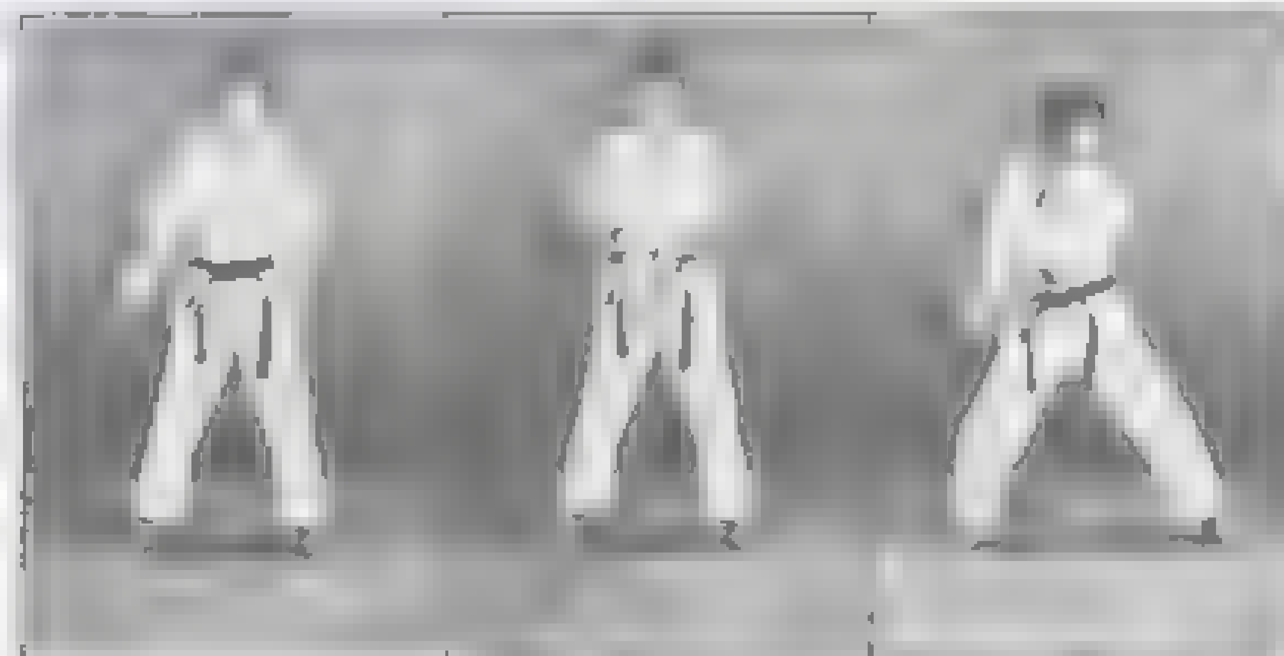


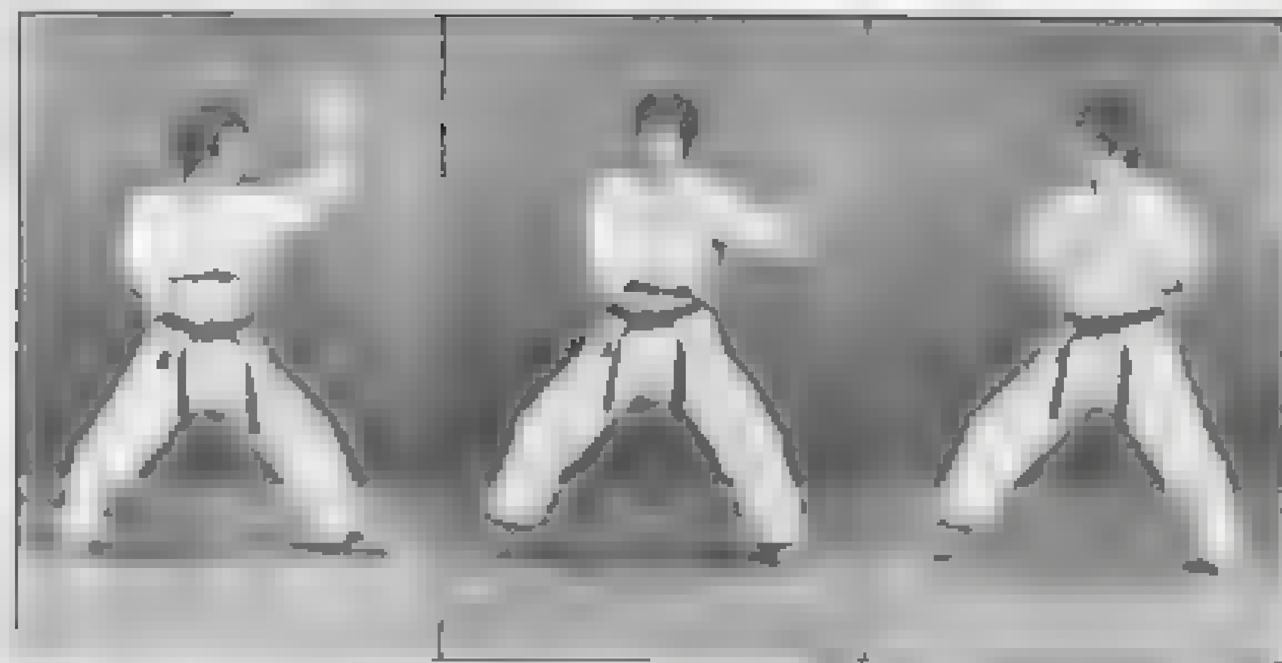












◆ 3 ◀ 4 A ◇ 4 B

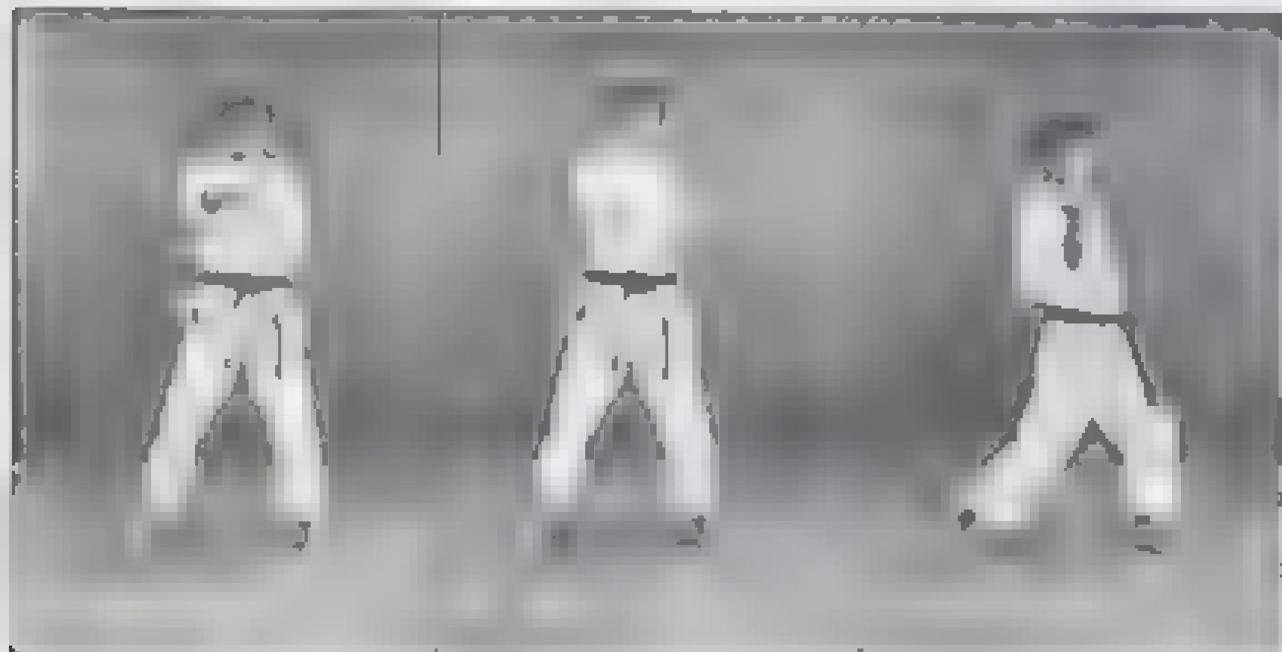
後屈立・開手背腕受
KŌKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE



◆ 4 ◀ 5 A ◇ 5 ◆

後屈立・開手背腕受
KŌKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE

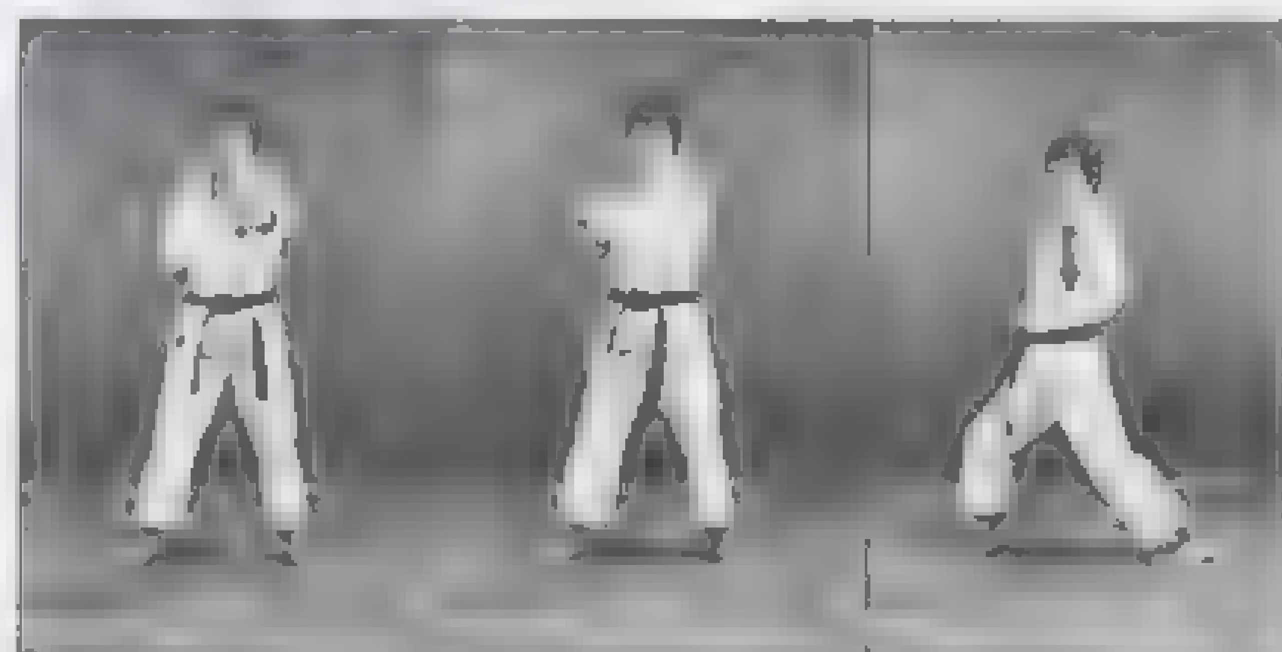
自然体・左中段縦手刀受
SHIZENTA
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTŌ UKE



◆ 6 ◀ 7 A ◆ ◀

自然体・右中段突
SHIZENTA
MIGI CHUDAN ZUKI

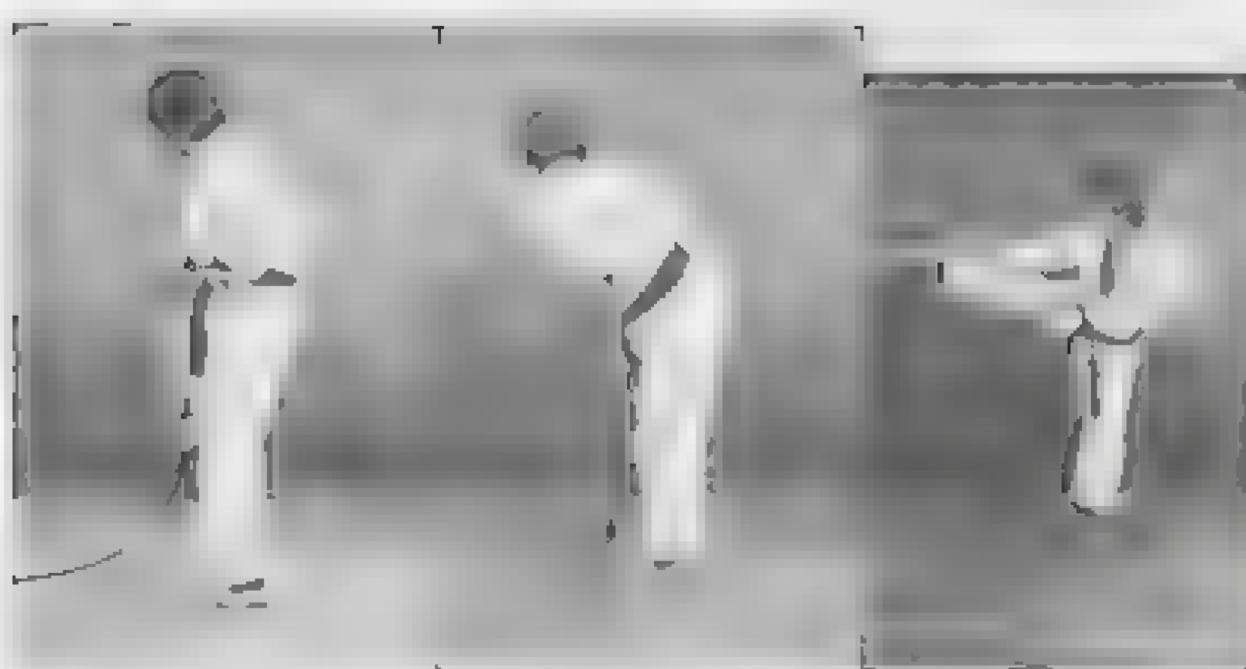
右中段内受
MIGI CHUDAN UCHI UKE

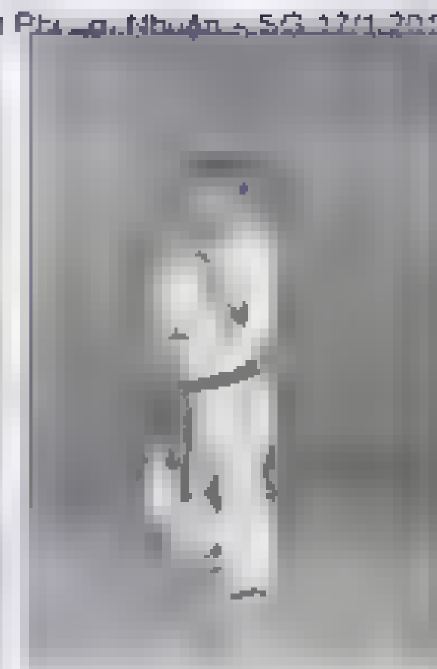


◆ 8 ◀ 9 A ◆ 9 ◀

自然体・左中段突
SHIZENTA
HIDARI CHUDAN ZUKI

左中段内受
HIDARI CHUDAN UCHI UKE





KATAASHI DACHI
KOSHI GAMAE

YOKO KEAGE
URAKEN UCHI

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHIHON NUKITE



逆半身・右上段手刀打
GYAKU HANMI
MIGI JŌDAN SHUTŌ UCHI

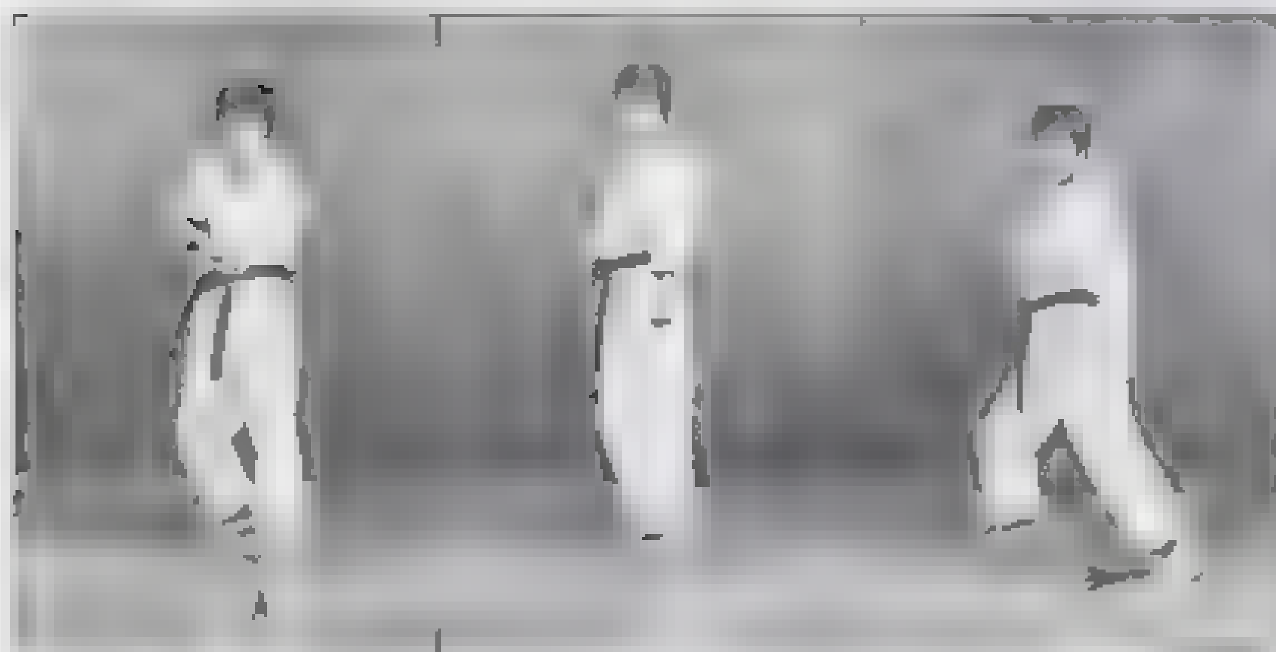
右上段前蹴
MIGI JŌDAN MAE GERI



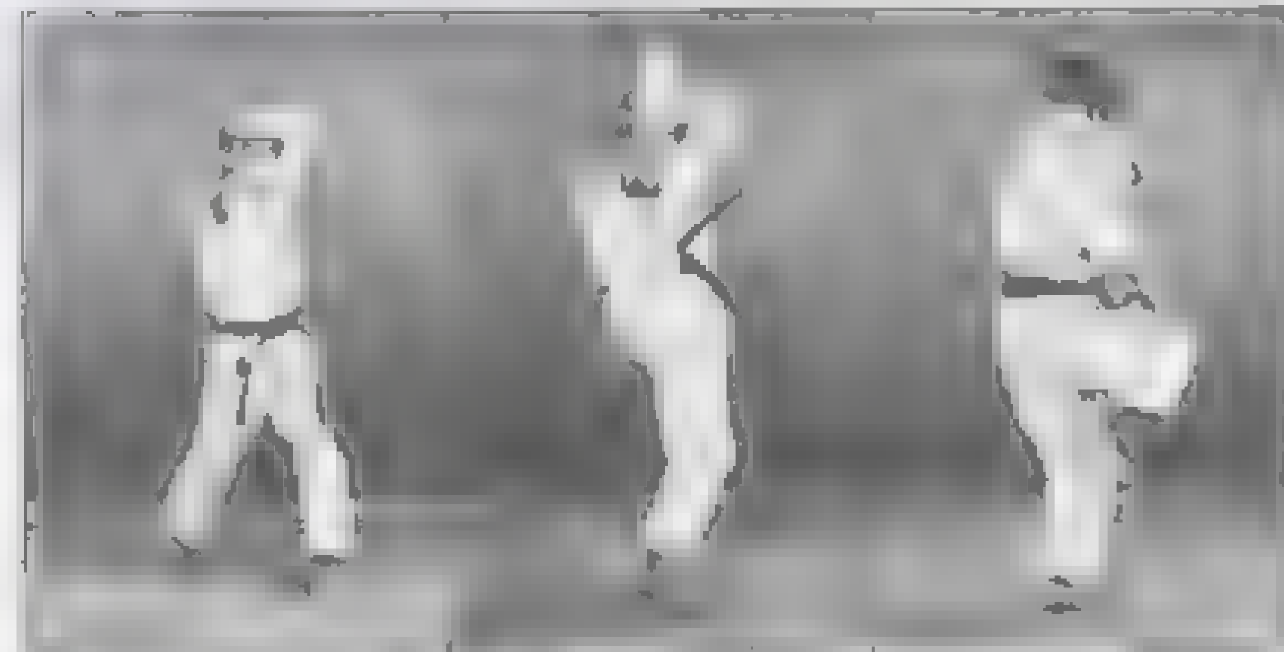
18 - A

後屈立・卍構
KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

前屈立・左流受・右下段貫手
ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE

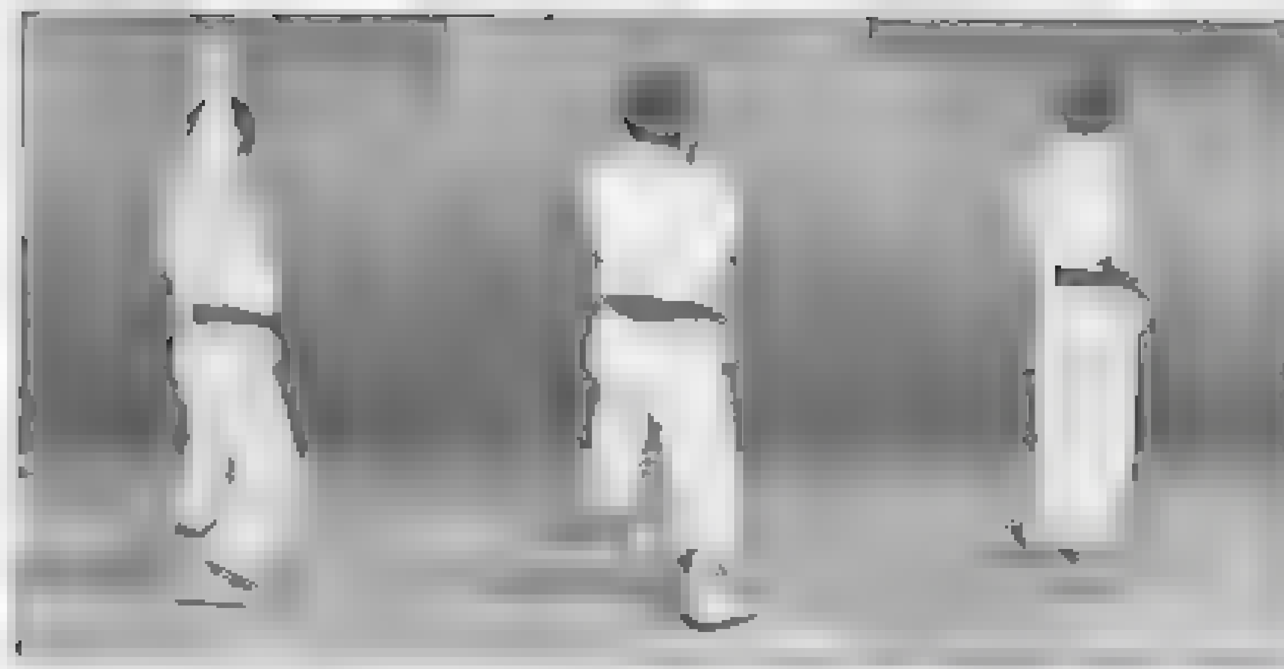


左自然体・下段構
HIDARI SHIZENTAI
GEDAN GAMAE



逆半身・右上段手刀打
GYAKU HANMI
MIGI JŌDAN SHUTŌ UCHI

右上段前蹴
MIGI JŌDAN MAE GERI



KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE

HIDARI SHIZENTAI
GEDAN GAMAE



HIDARI YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



ZENKUTSU DACHI
MAE ENPI

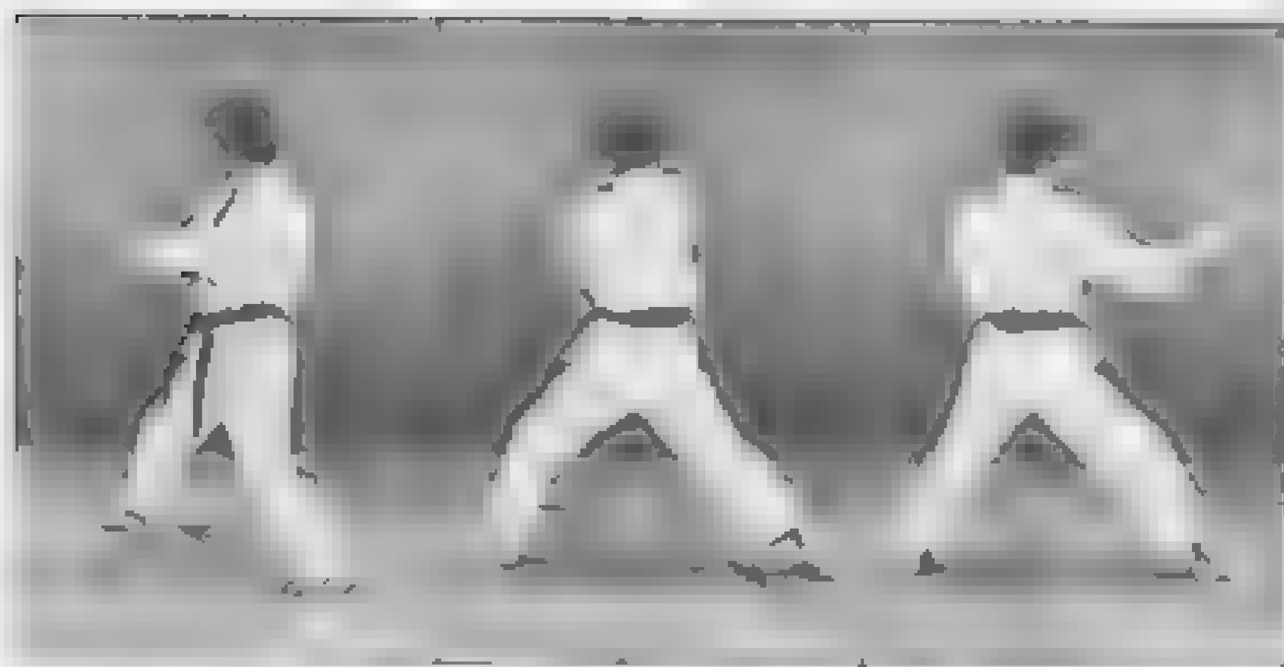
KATAASHI DACHI
KOSHI GAMAE

MIGI YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



ZENKUTSU DACHI
MAE ENPI

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI

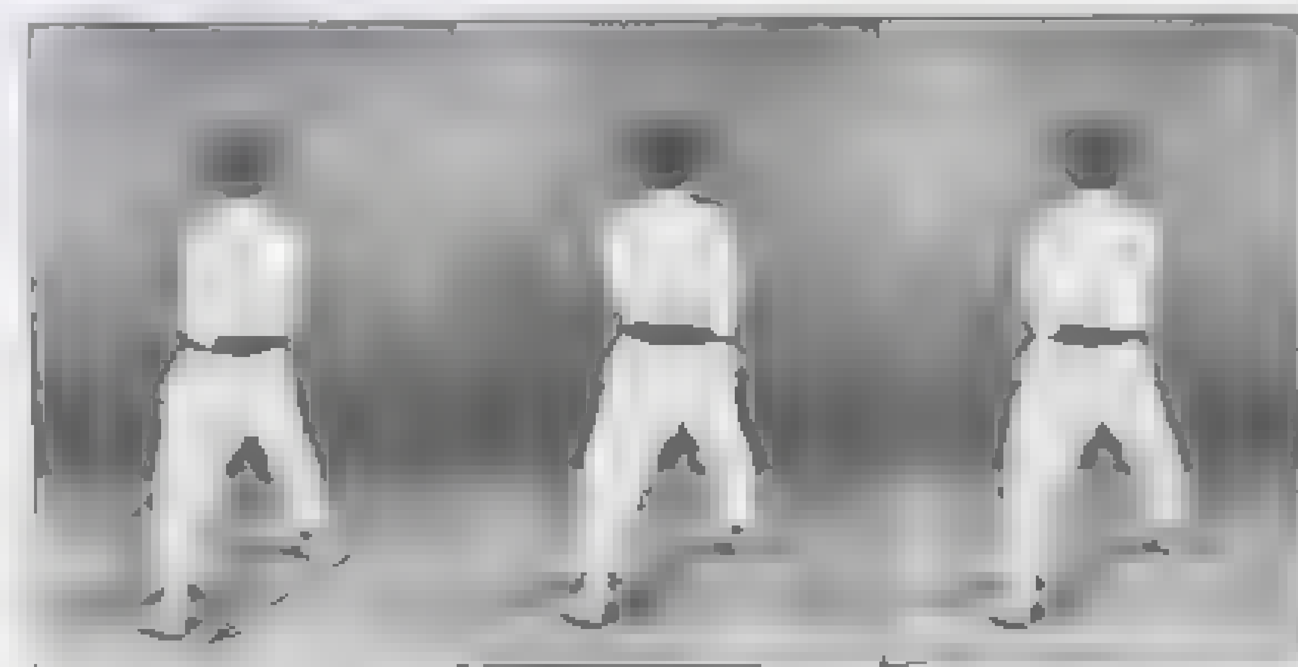
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI



後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI

逆半身・上段手刀打
GYAKU HANMI







片足立・右裏突膝構
KATAASHI DACHI
MIGI URAZUKI HIZA GAMAE

両手伏
RYOTE FUSE



後屈立・両手下段手刀受
KOKUTSU DACHI
MOROTE GEDAN SHUTO UKE

後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

45-A



前屈立・左中段内受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE

前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

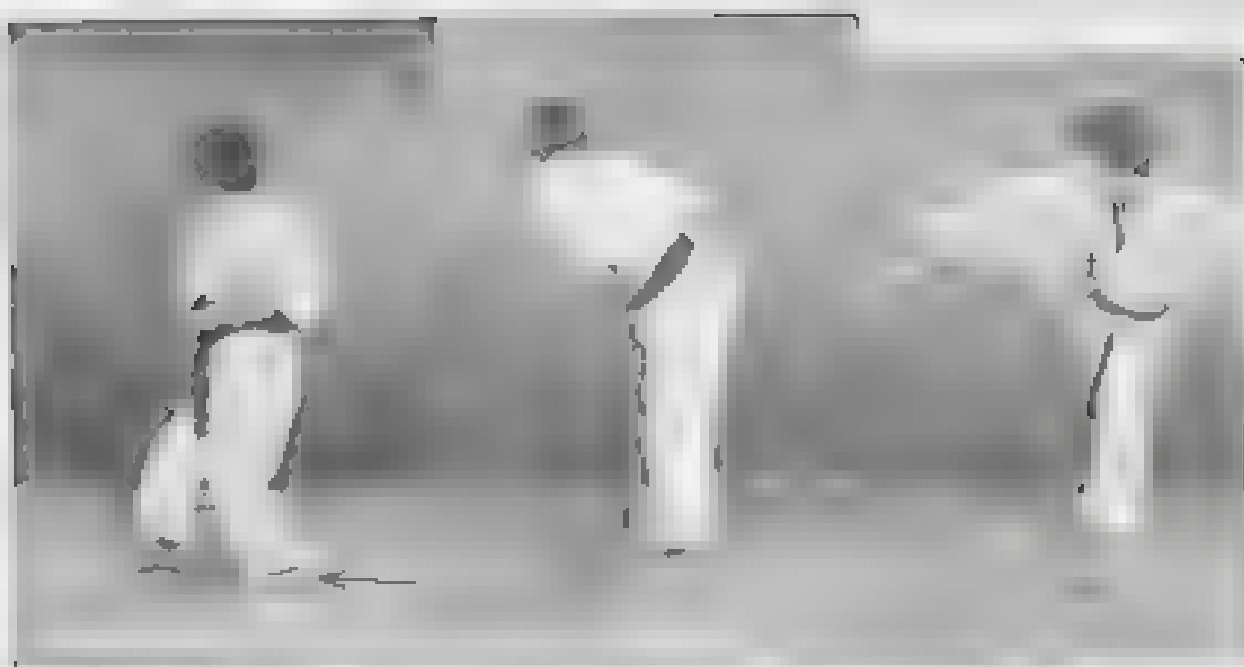
46-A



前屈立・右中段内受
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

前屈立・左中段逆突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI

前屈立・右中段突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI



[illegible]

YOKO KEAGE
URAKEN UCHI





KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTŌ UKE



54

前屈立・右中段四本貫手

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHIHON NUKITE



55

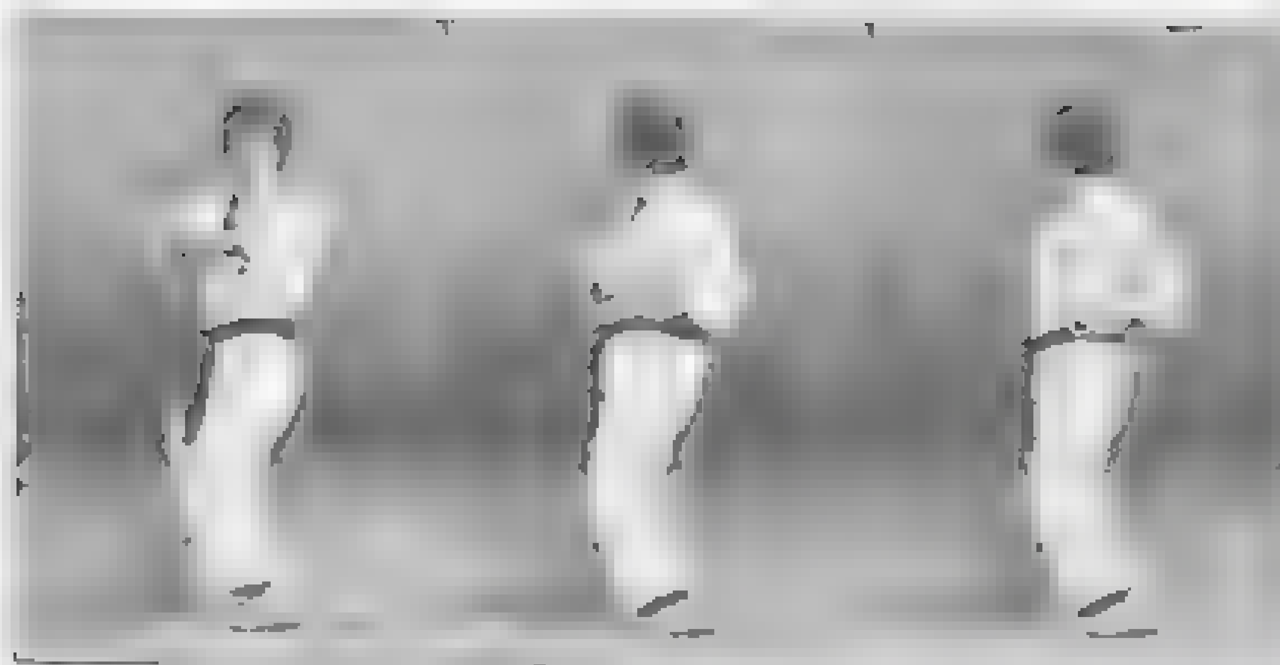
騎馬立・左上段裏拳打

KIBA DACHI
HIDARI JODAN URAKEN UCHI

56

騎馬立・左中段鉄槌打

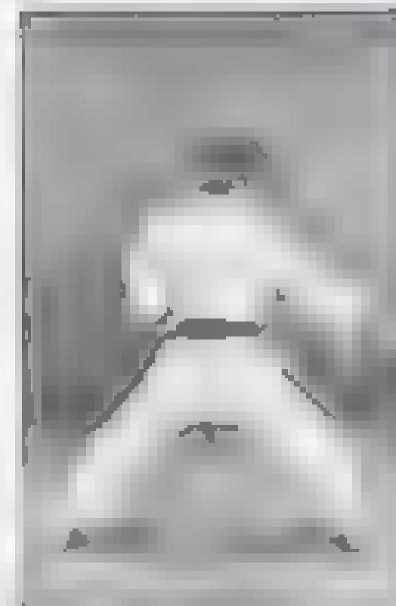
KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TETTSUI UCHI



57 騎馬立・猿臂打
KIBA DACHI
ENPI UCHI

58 騎馬立・腰構
KIBA DACHI
KOSHI GAMAE

59 騎馬立・右下段払
KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI









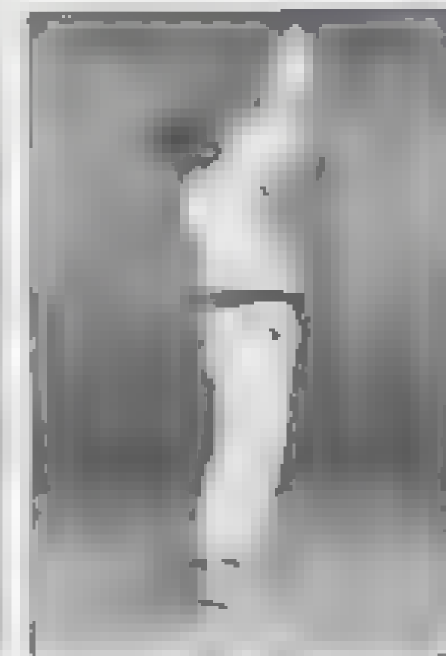
騎馬立・両腕回受
KIBA DACHI
RYO UDE MAWASHI UKE



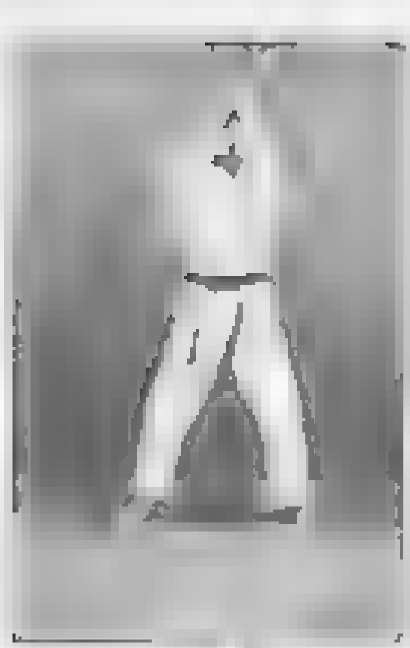
騎馬立・右落突
KIBA DACHI
MIGI OTOSHI ZUKI

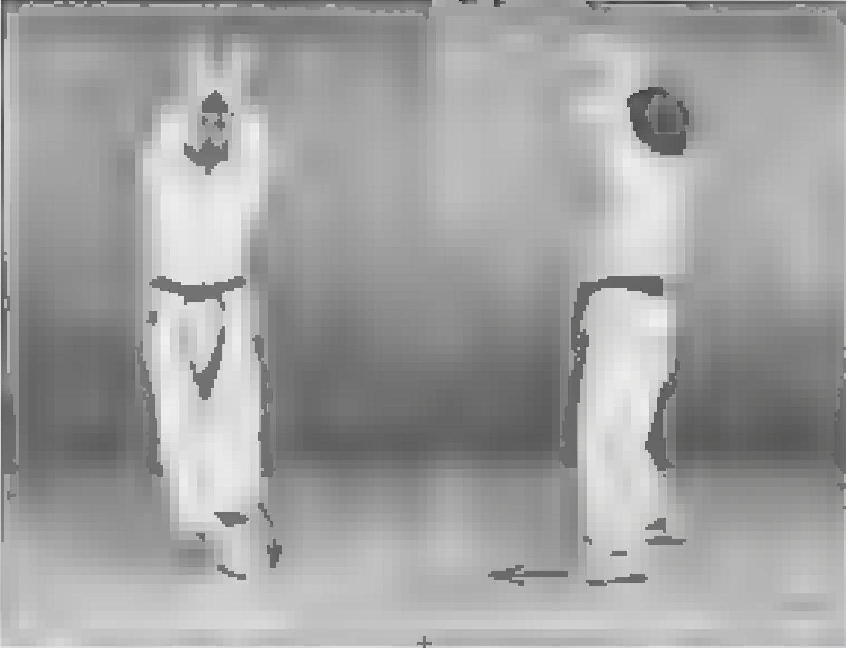






自然体・上段手刀十字受
SHIZENTAI
JODAN SHUTO JUJI UKE





N HIN



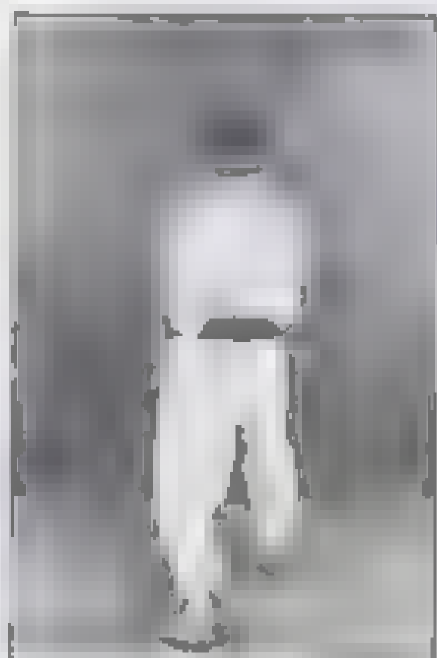
M TO DACHI
JU JI GAMAE

HIDARI TOBIGERI





MIGI TOBI GERI
NIDAN GERI



ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN URAKEN UCHI

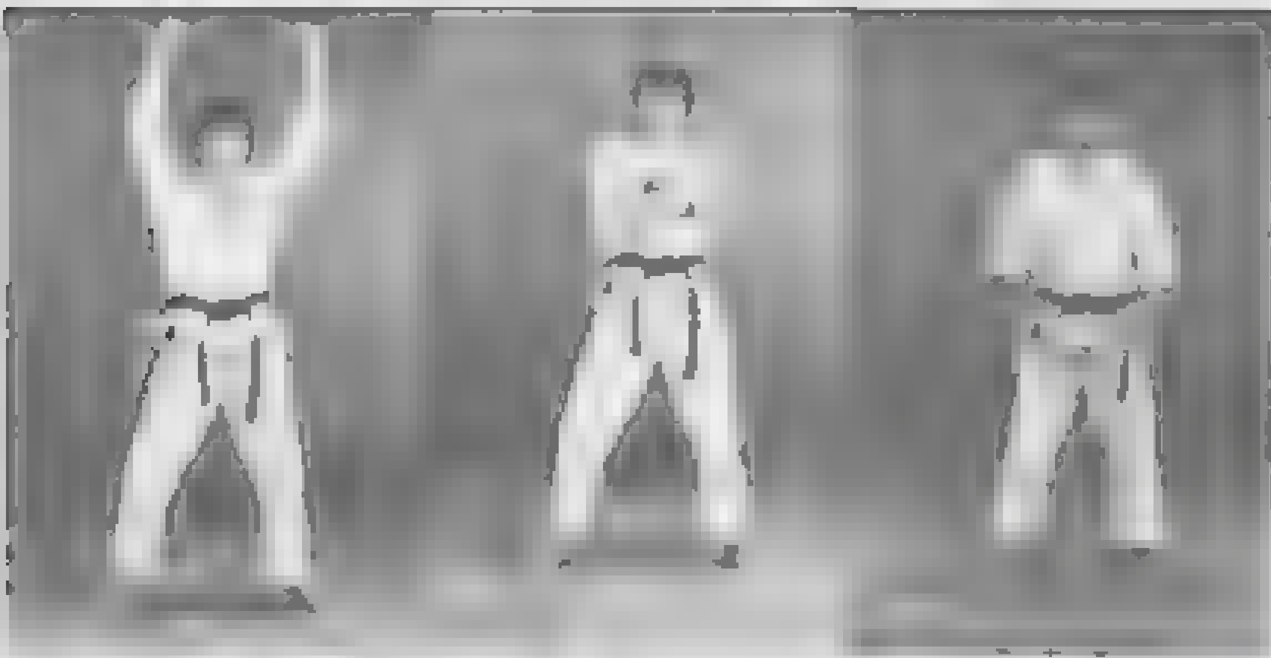


YAME A

YAME B

YAME C







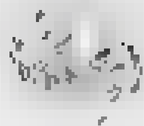


◆ AMI

◆◆ HEISHIN

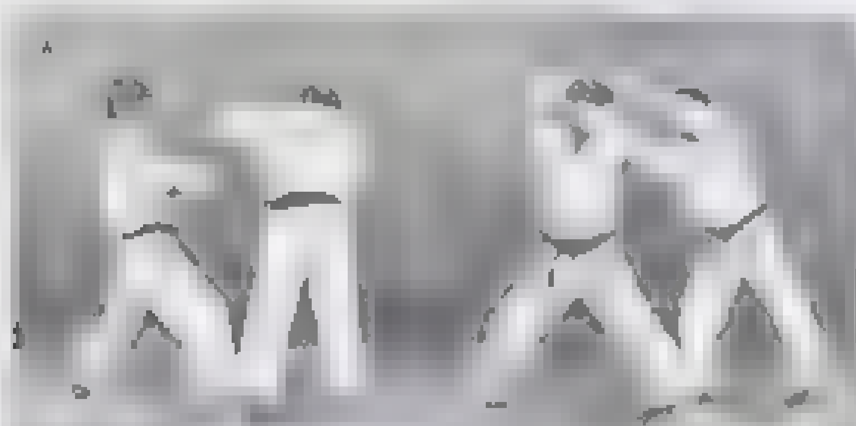
YAME E

○ YAME



JODAN ZUKI
● RYOTE DORI
転身
TENSHIN







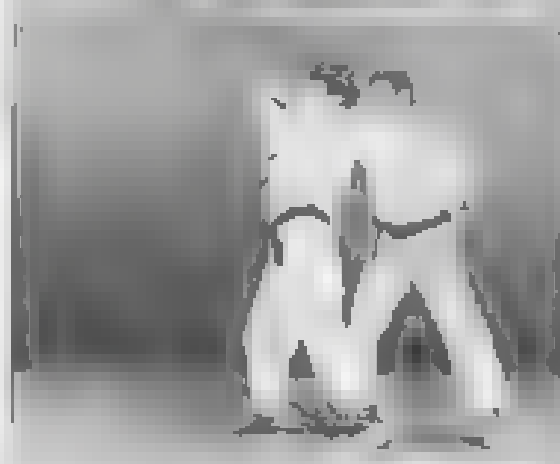
上段裏拳打?
JODAN URAKEN UCHI
CHUDAN TETTSUI UCHI



RYO UKE MAWASHI UKE
● 前 蹴
MAE GERI

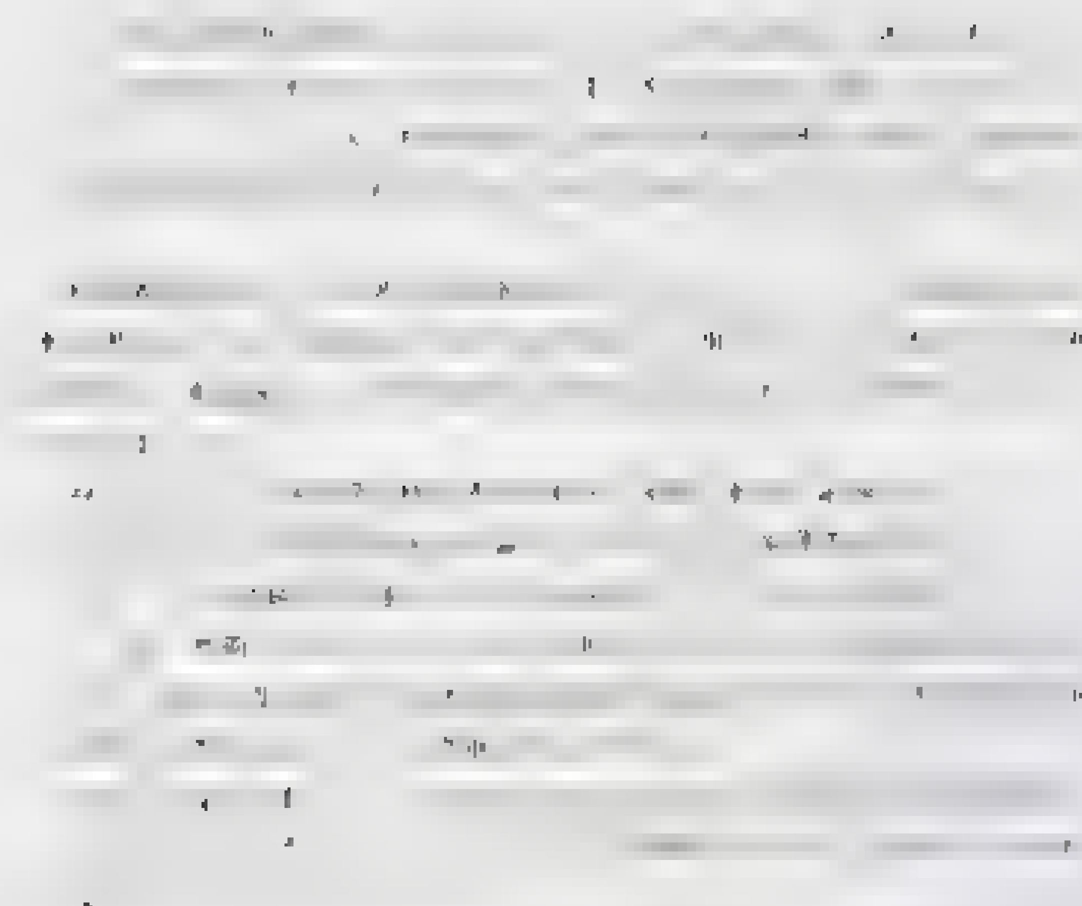


MIGI OTOSHI ZUKI



SHUTO JUJI UKE
● 上段?
JODAN ZUKI

転身?
TENSHIN GYAKU KANSETSU





ENPI

It is said that it was introduced by the SAPPUSHI WANSHI and was practiced in the TOMARI region. It is also believed to have been influenced by Chinese KENPO and OKINAWA martial arts. Much later, it was taught by SANAEDA followed by MATSUMORA. These two variations were modified by ITOSU and MATSUMURA.

FUNAKOSHI in his KARATE KENPO of the RYU KYU describes it has forty movements thus confirming it is a KATA of TOMARI. In SHOTOKAN the name became ENPI when the characters of chinese hand were replaced by KARATE.

According to the theory of MOTOBU, until the political and geographical change of the MEIJI era, both KATA WANSHU and ROHAI were only known in TOMARI. In SHURI and NAHA they were unknown. Master KIYATAKE of the SHORIN-RYU style (influenced by SHURI-TE and NAHA TE) includes WANSHU and NANKO among other important KATA in his book "seven original KATA of the ancient style". WANSHU is written in different ways.

ENPI in our association is one of the oldest KATA.



ENPI

On dit qu'il fut introduit par le SAPPUSHI WANSHU et pratiqué dans la région de TOMARI. On croit aussi qu'il fut le résultat de l'influence du KENPO chinois et des arts martiaux d'Okinawa. Plus tard, il sera enseigné par SANAEDA, suivi de MATSUMORA. Les deux versions actuelles furent modifiées par ITOSU et MATSUMURA.

FUNAKOSHI, dans son KARATE-KENPO des RYU-KYU, écrit qu'il est composé de quarante mouvements paraissant confirmer qu'il s'agit d'un KATA de TOMARI. En SHOTOKAN il devint ENPI lorsque les caractères de "main chinoise" furent changés pour KARATE.

Selon la théorie de MOTOBU, jusqu'au changement politique et géographique de l'époque MEIJI, les deux KATA WANSHU et ROHAI étaient seulement communs à TOMARI. Ils étaient inconnus à SHURI et NAHA.

Maître KIYATAKE du style SHORIN-RYU (influencé par le SHURI-TE et NAHA-TE) inclut WANSHU et NANKO parmi les KATA importants dans son œuvre "sept KATA originels du style ancien". WANSHU s'écrit de différentes manières.

ENPI est un des KATA les plus anciens dans notre association.



ENPI

Se dice que fue introducida por el SAPPUSHI WANSHU, practicándose en la región de TOMARI. También se cree que es el resultado de la colaboración del KENPO chino y las artes marciales de Okinawa. Más tarde sería enseñada por SANAEDA seguido por MATSUMURA, quedando actualmente dos versiones de la misma, las cuales fueron modificadas por ITOSU y por MATSUMURA.

FUNAKOSHI escribe en su KARATE-KENPO de RYU-KYU que tiene cuarenta movimientos, pareciendo confirmar que se trata de una kata de TOMARI. En SHOTOKAN pasó a llamarse ENPI al cambiar el nombre de mano China por el actual de KARATE.

Según la teoría de MOTOBU, hasta el cambio político y geográfico que significó la época MEIJI, ambas katas de WANSHU y ROHAI eran comunes solamente en TOMARI, desconociéndose en SHURI y NAHA. Son katas que el maestro KIYATAKE del estilo SHORIN-RYU incluye entre otras importantes como Wanshu y Nanko en su obra "Siete Katas Originales de Estilo Antiguo" (recopilación del SHURI TE y el NAHA TE).

ENPI en nuestra asociación es una de las más antiguas, por lo [illegible] es muy complicada, creyéndose que su nombre cambió de un maestro a otro.



ENPI

Wahrscheinlich wurde sie von SAPPUSHI WANSHU eingeführt und in der Region TOMARI ausgeübt. Mann glaubt auch, dass sie unter Einfluss des Chinesischen KENPO und den "Martial Arts" aus OKINAWA stand. Viel später wurde sie von SANAEDA gelehrt, gefolgt von MATSUMURA. MATSUMURA und ITOSU änderten diese zwei Variationen ab.

FUNAKOSHI beschreibt sie in seinem KARATE KENPO der RYU-KYU Inseln, dass sie besteht aus 40 Bewegungen. Er bestätigt, dass die KATA in TOMARI entstand. Als die Schriftzeichen von "chinesische Hand" durch KARATE ("Leere Hand") ersetzt wurden, benannte man sie im SHOTOKAN ENPI.

Gemäss MOTOBU's Theorie waren, bis zum politischen und geografischen Wechsel der MEIJI Ära, beide KATA, WANSHU und ROHAI nur in TOMARI bekannt und in SHURI und NAHA existierten sie nicht.

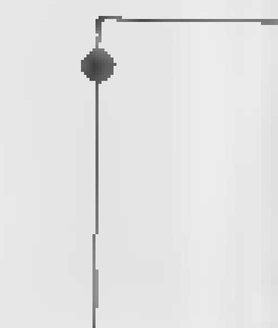
Meister KIYATAKE von SHORIN-RYU Stil (beeinflusst durch SHURI-TE und NAHA-TE), schliesst in seinem Buch "Seven original KATA of the ancient style", WANSHU und NANKO mit ein. WANSHU wird auf verschiedene Arten genannt.

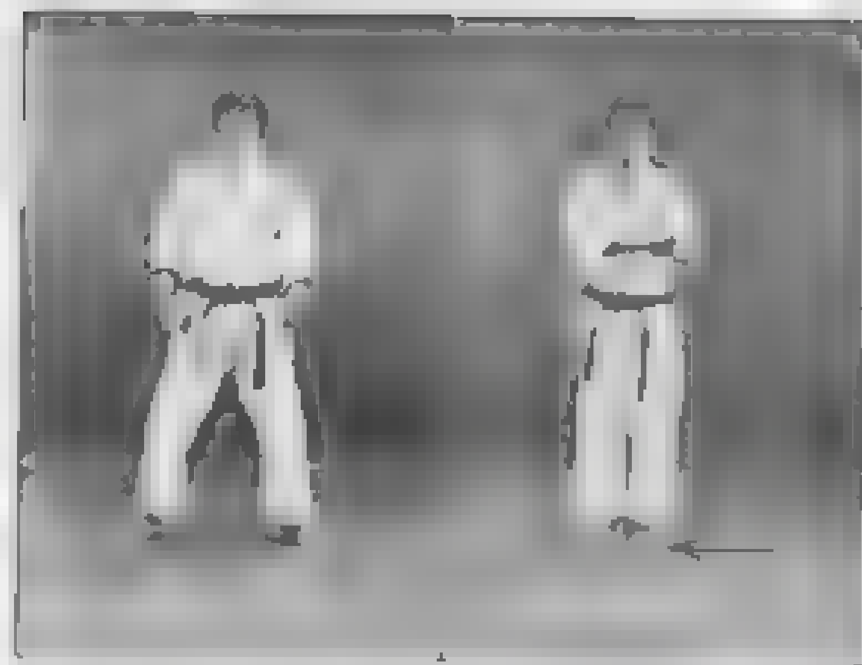
EMPI ist eine der ältesten und wichtigsten KATA in unserm Verband, darum ihr Name von Meister zu Meister verändert wurde.



England

燕飛
ENPI

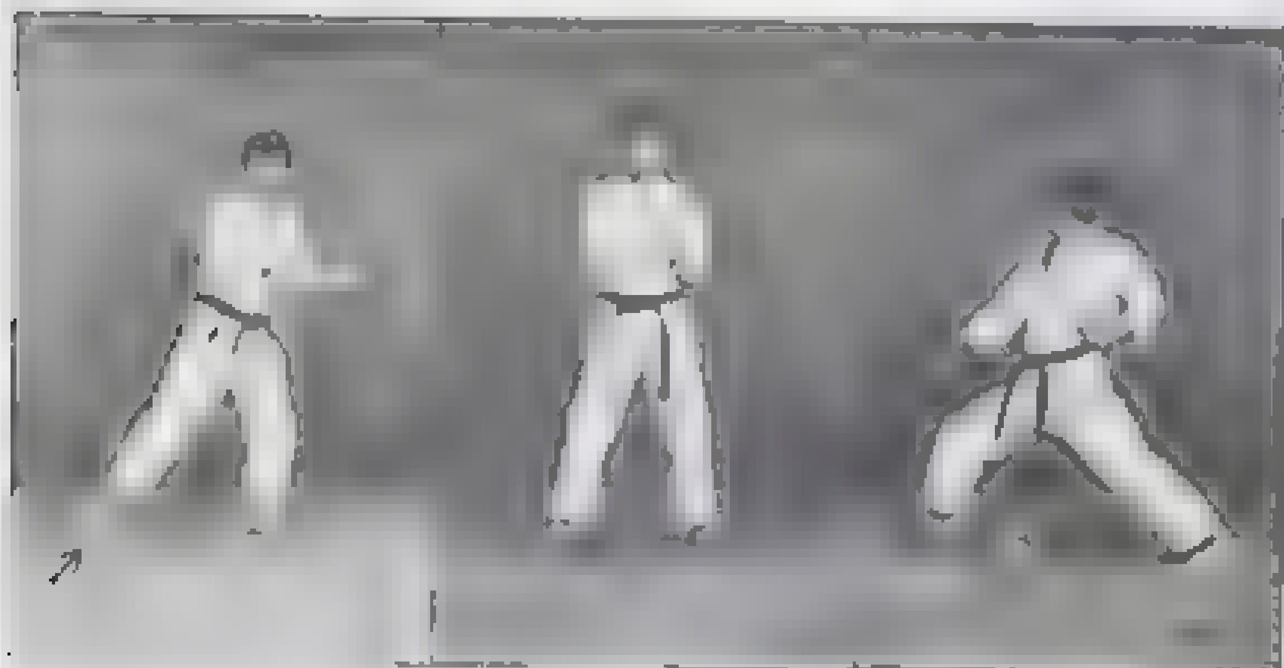






A ◆ 1 ◀

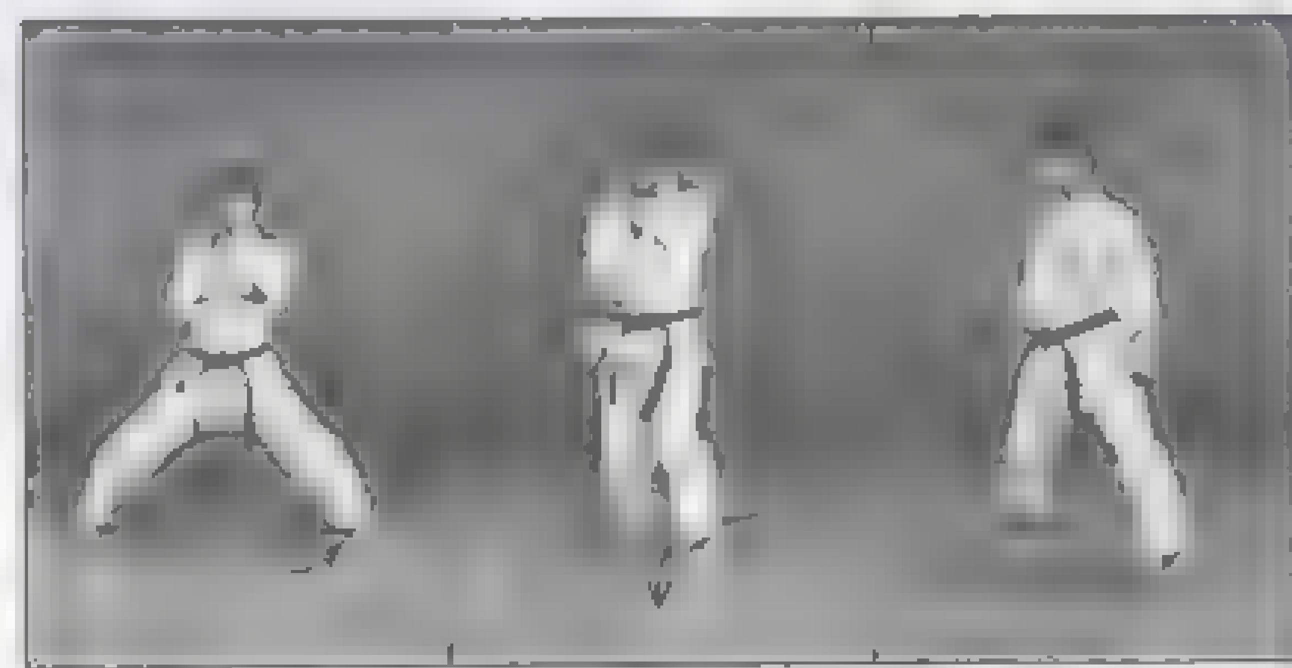
TACHI HIZA
GEDAN BARAI



A 2 ◇ ◆ 1 ◀

自然体・構え
SHIZENTAI
KAMAE

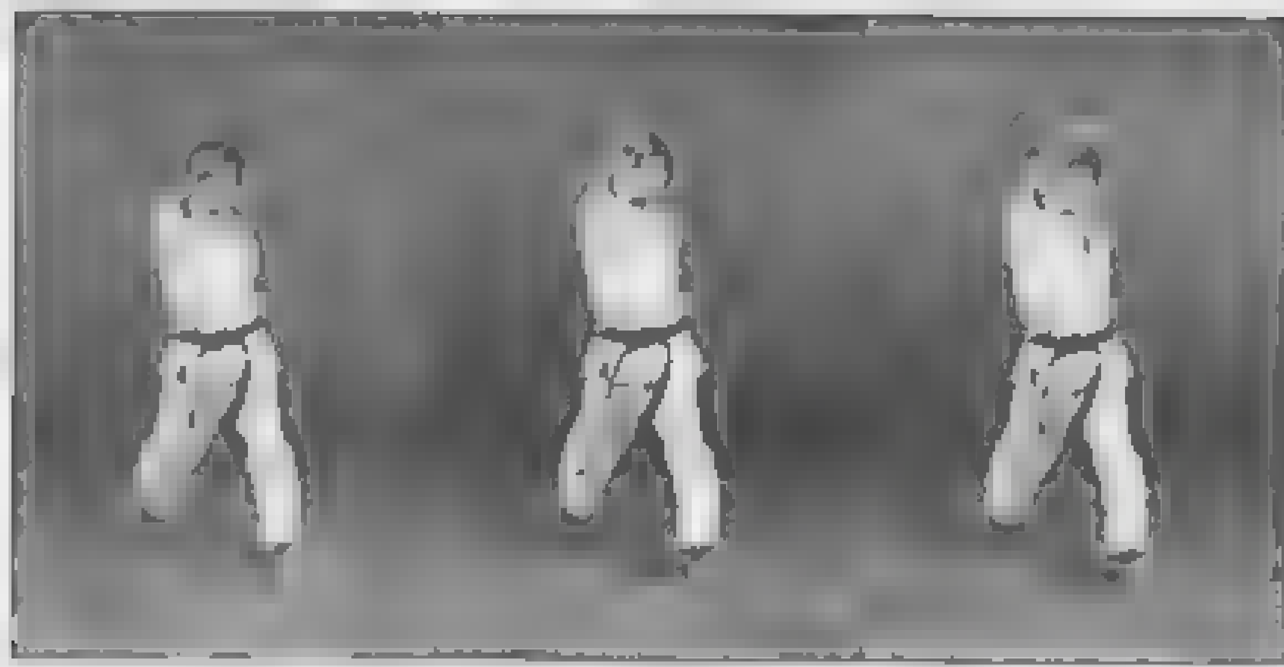
前屈立・右下段払
ZENKUTSU DACHI
GEDAN BARAI



◆ 4 ◀ 5 A ◆ 6 ◀

騎馬立・左鉤突
KIBA DACHI
KAGI ZUKI

前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



後屈立・右上段揚突
KUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE ZUKI



ZENKUTSU DACHI
KAMI ZUKAMI

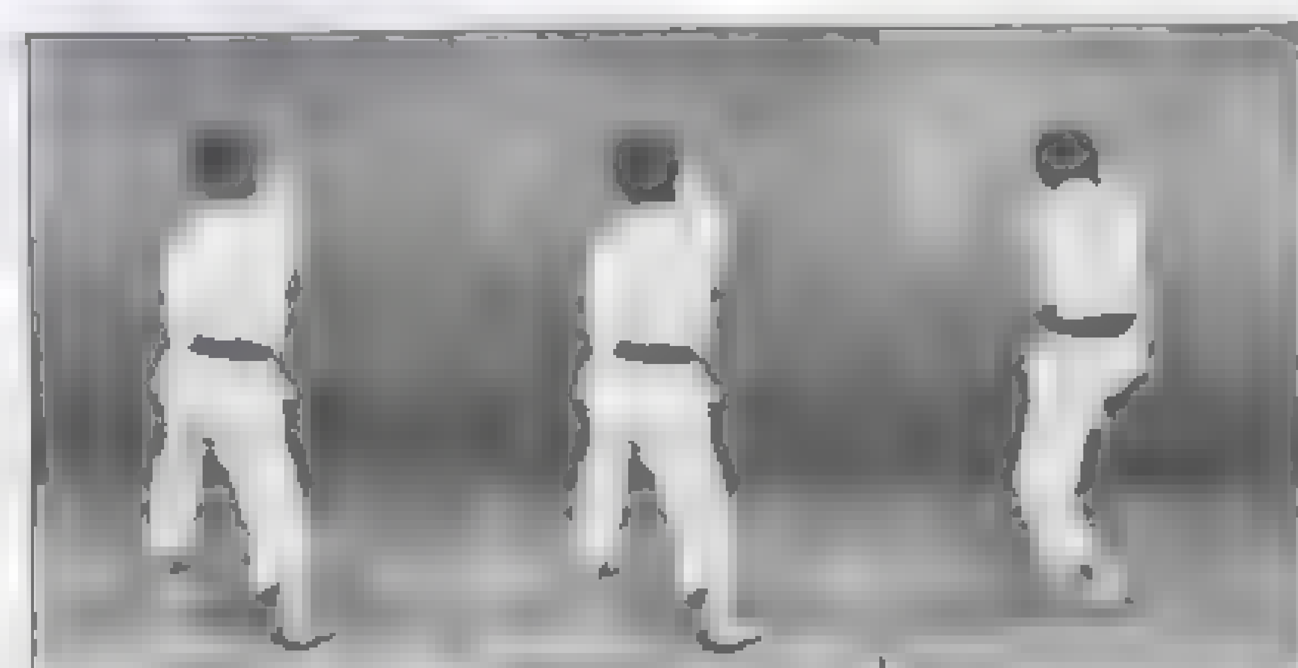
FUMIKOMI

KOSA DACHI
NAGASHI UKE



後下段払
USHIRO GEDAN BARAI

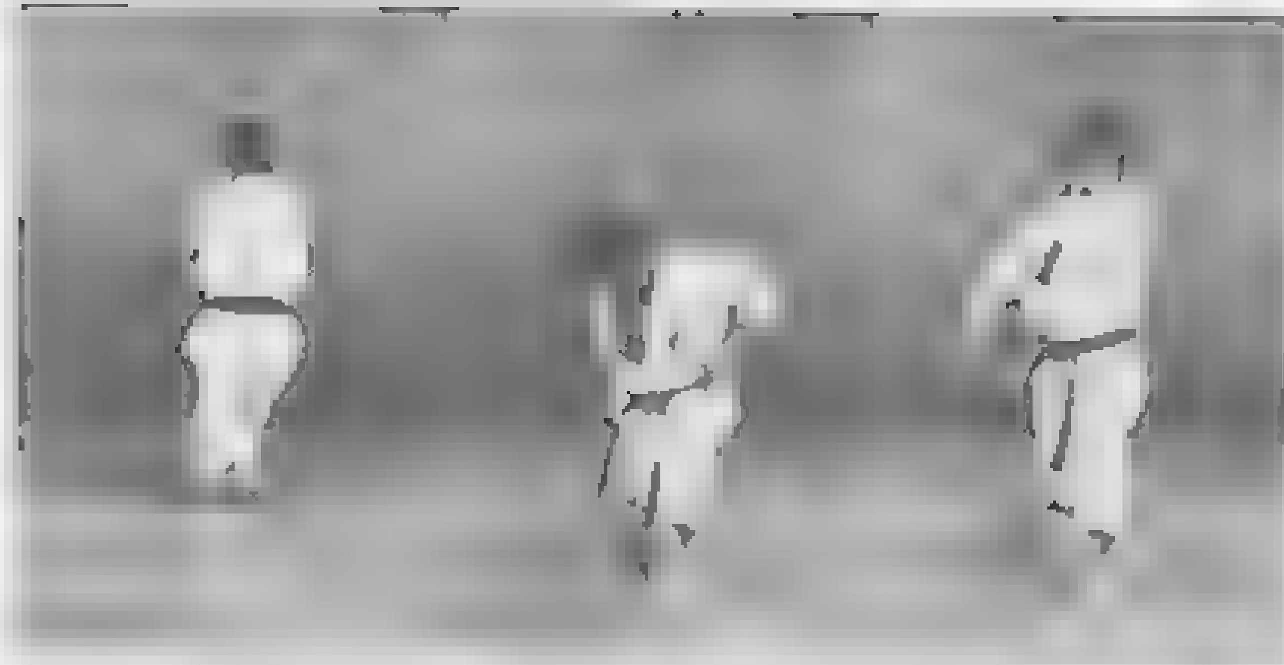
前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



前屈立・右上段揚突
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE ZUKI

ZENKUTSU DACHI
KAMI ZUKAMI

FUMIKOMI



KOSA DACHI
NAGASHI UKE OTOSHI ZUKI

USHIRO GEDAN BARAI



ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

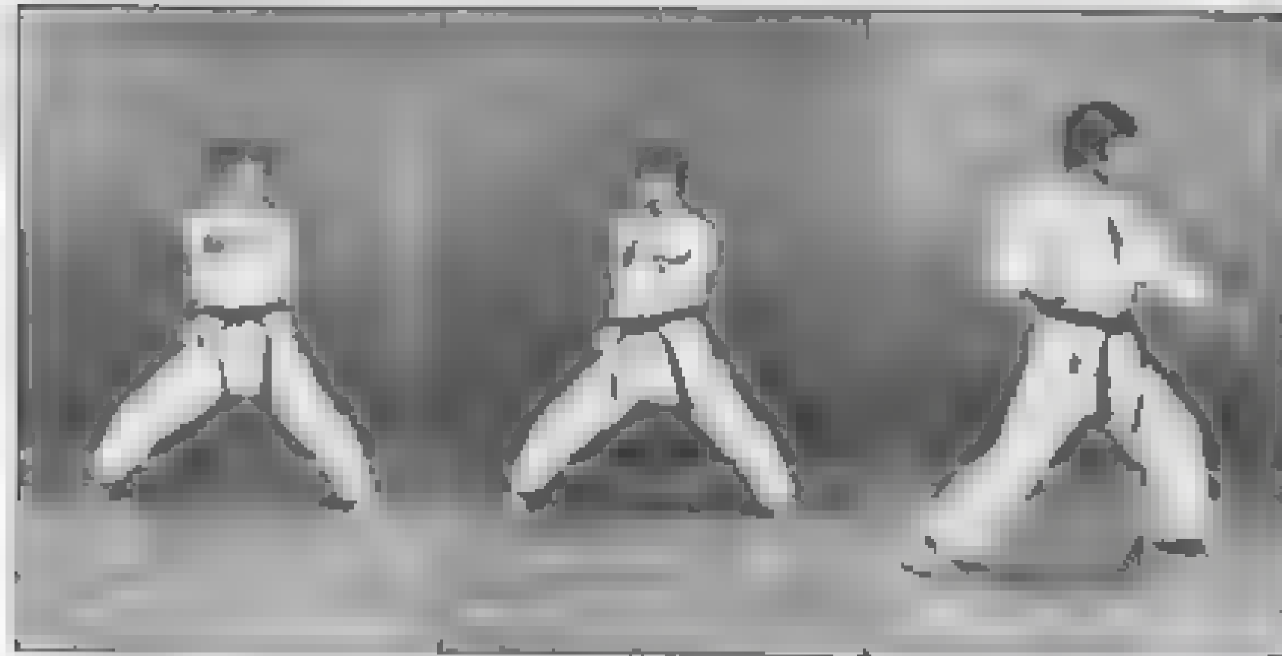


KIBA DACHI
JODAN HAISHU UKE



KATAASHI DACHI
NAMI UCHI

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTO UKE



KIBA DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARA



ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE ZUKI



KOKUTSU DACHI

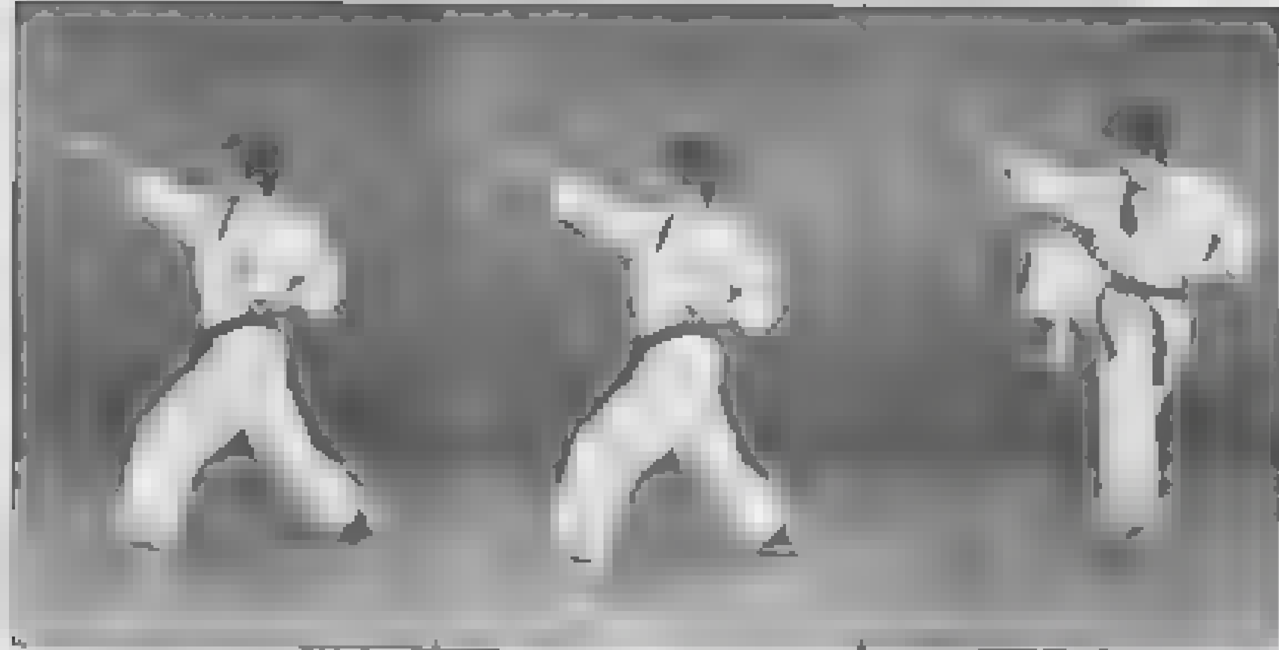
KOKUTSU DACHI



KOKUTSU DACHI
CHUDAN

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO

ZENKUTSU DACHI
GEDAN BARA



MIGI JODAN AGE ZUKI

KAMI ZUKAMI

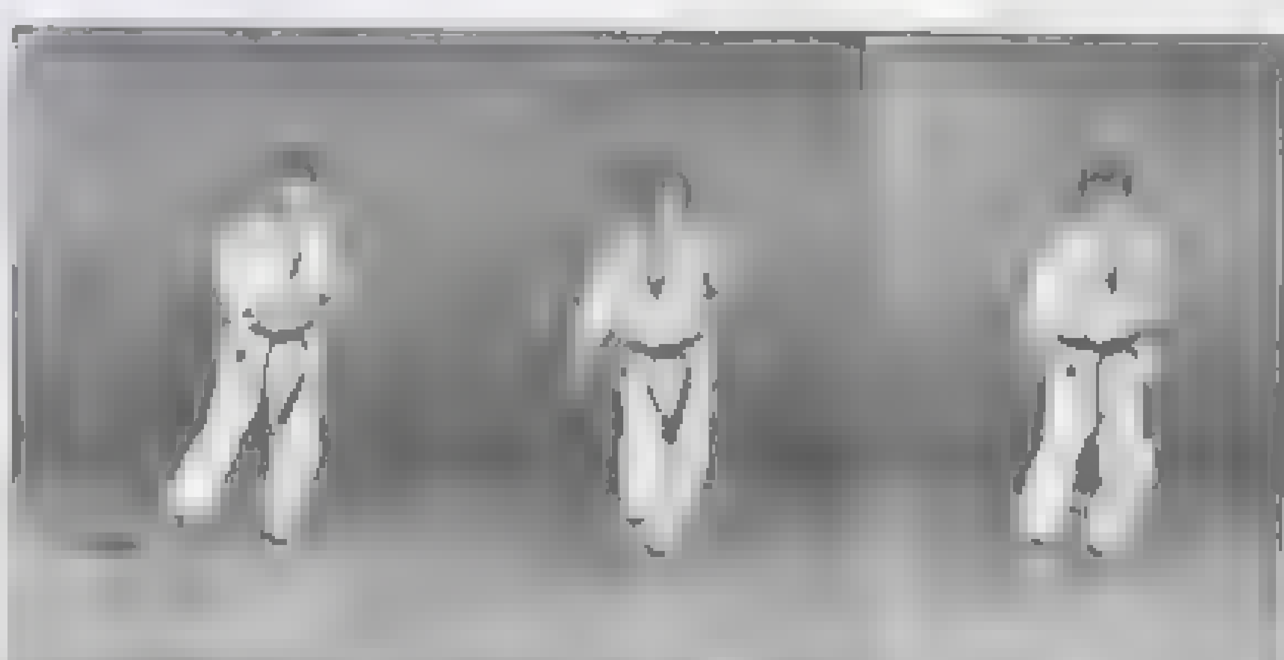


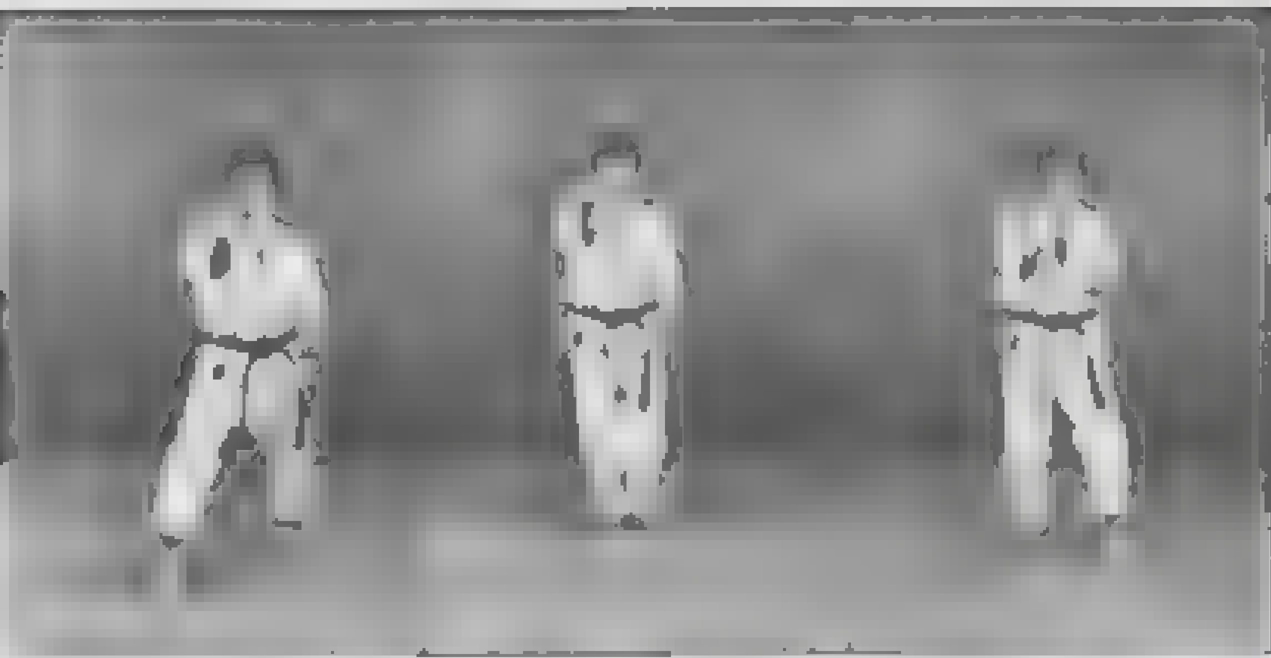
NA... UKE OTOSHI ZUKI

HIDARI GEDAN BARAI



ENK TSU DACHI
MIG TE SHO UKE



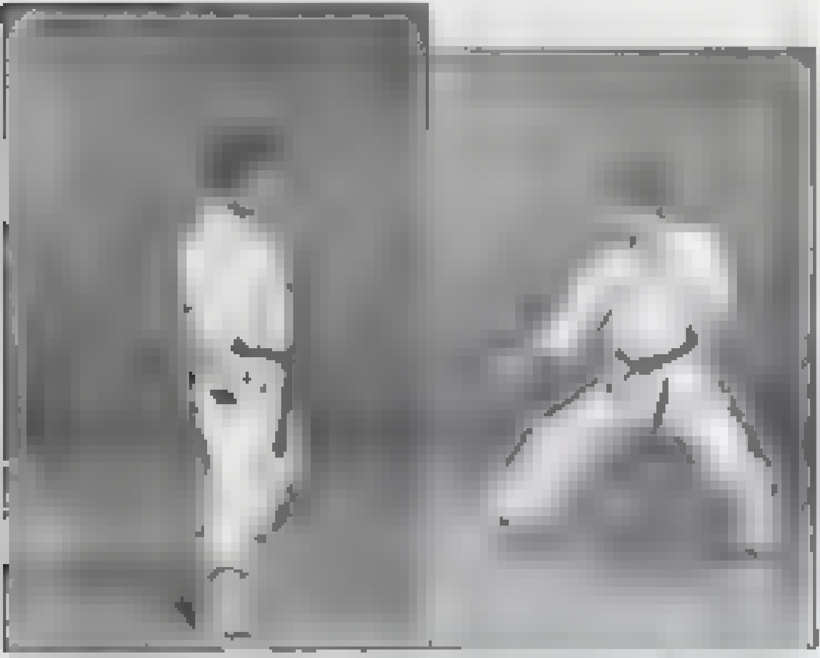


前屈立・底掌交叉受
ZENKUTSU DACHI
TEISHO KOSA UKE



ZENKUTSU DACHI
TEISHO KOSA UKE

ZENKUTSU DACHI
TEISHO KOSA UKE





MIGI GEDAN BARAI



騎馬立・諸手虎口構
KIBA DACHI
MOROTE KOKO GAMAE

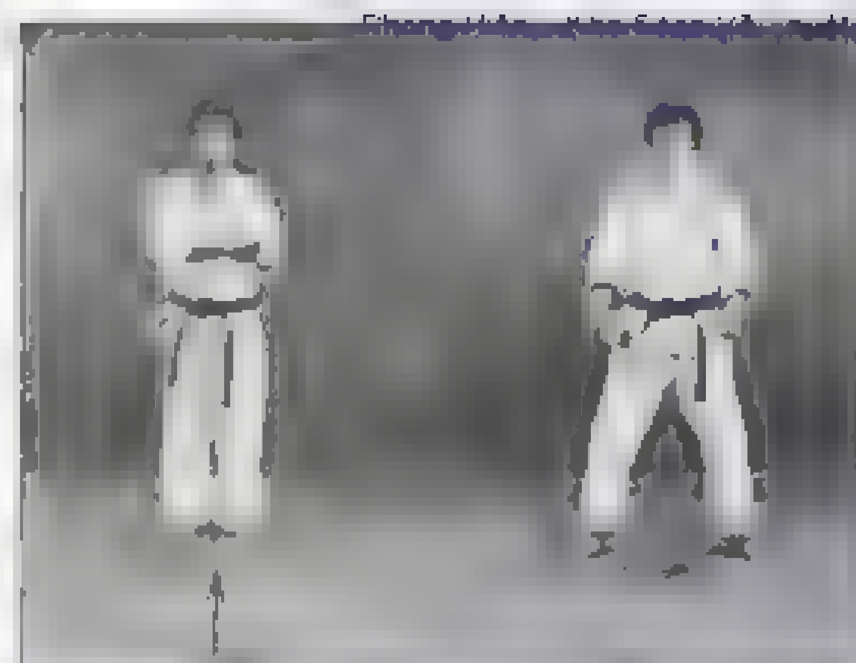




◆ 38 C ◀
上方回転飛
JOHO KAITEN TOBI

◆ 39 ◀
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTŌ UKE

◆ 39 ◀
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTŌ UKE



止 A
YAME A

止 F
YAME



押手
NUKITE

髪掴
KAMI ZUKAMI

落し突
OTOSHI ZUKI

手掴
TE ZUKAMI
払手
HARAI TE

下段払
GEDAN BARAI



A

A

A

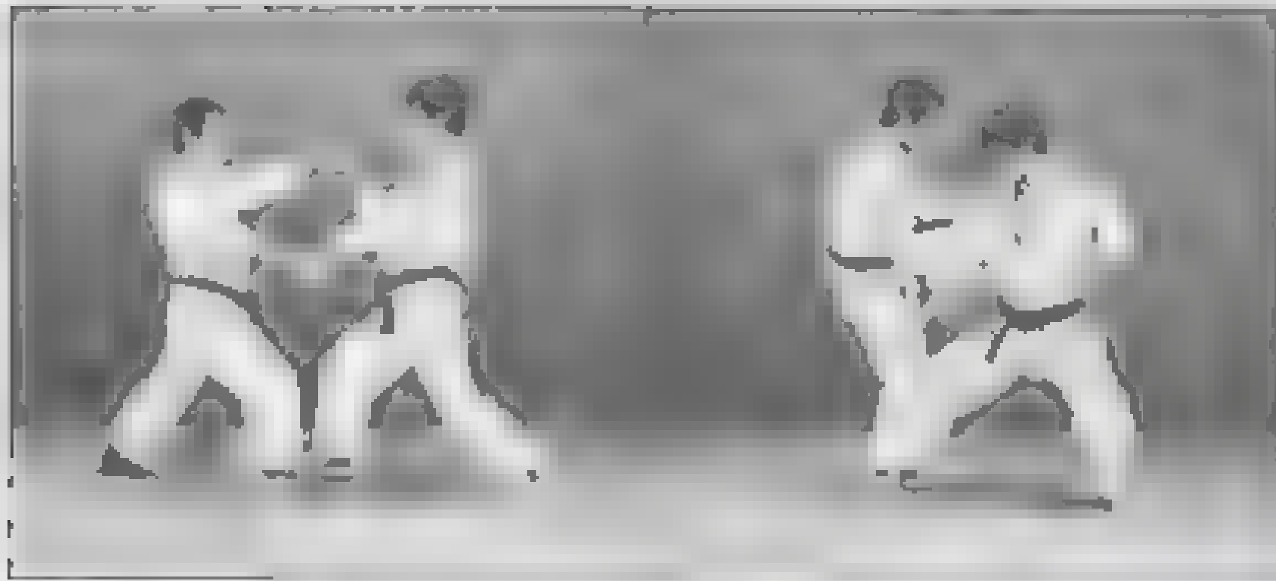


A 4

A

A 6

B 1 B 2



● TEISHO MOROTE UKE

● GEDAN BARAI

B 3 B 4



● JO ZUKI

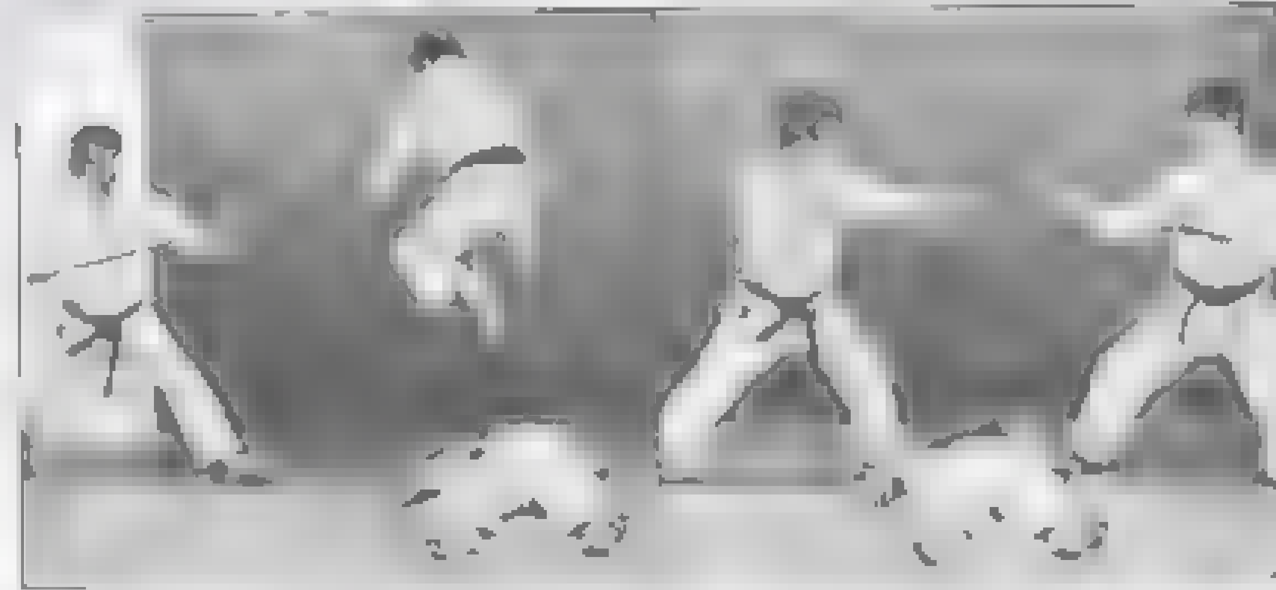
上方回転飛 JOHO KAITEN TOBI

● JO ZUKI
手刀受 SHUTO UKE

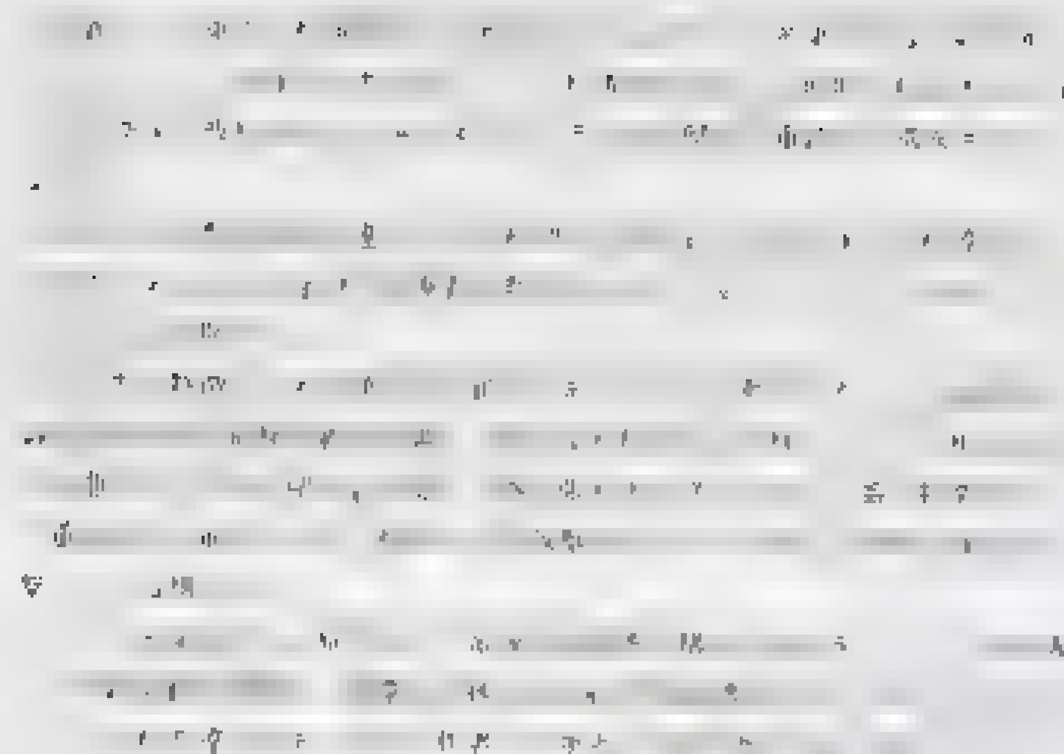




B 5 B 6



B 7 B 8



SOCHIN

Previously classified in the group of ARAGAKI and in SHOTOKAN called HAKKO for a while it is only known in SHITO RYU and SHOTOKAN.

Many interpretations exist according to the styles and masters. Different interpretations also exist among students. For that reason, it is difficult to trace the creator, the origin and followers.

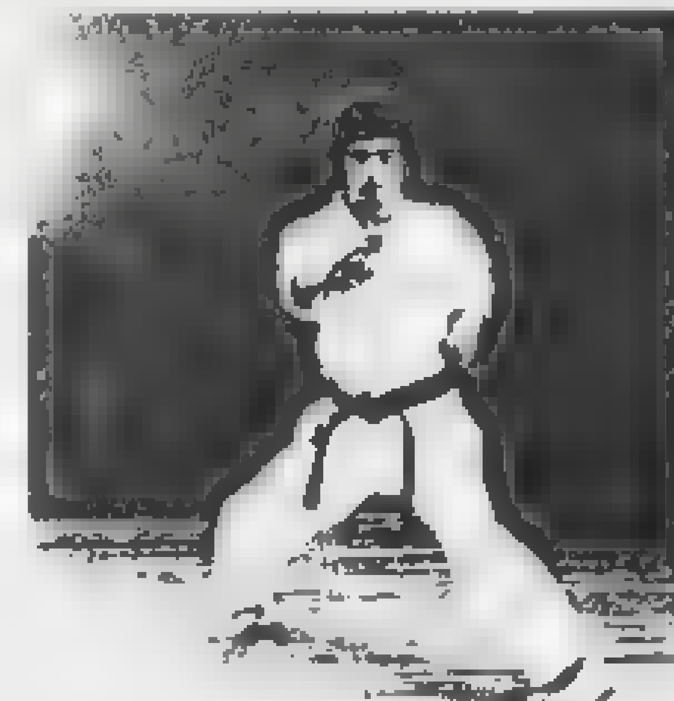
In SHITO-RYU it begins with NEKOASHI-DACHI ending in KUROTORA-GAMAE raising both hands and performing simultaneously MAE-GERI from YAMA-NO-JI-GAMAE and TEISHO HASAMI-UKE with both hands.

In SHOTOKAN it is so called because of the stance bearing the same name, SOCHIN-DACHI or FUDO-DACHI, an intermediate position between KIBA-DACHI and ZENKUTSU-DACHI strengthened vertically and horizontally giving the impression of being rooted to the ground.

It is essential to bend the knees deeply and exert an outer pressure while shifting the center of gravity to the front leg enabling to block and counter-attack the opponent with great power.

Therefore, this KATA has a particular significance.





SOCHIN

Il est uniquement connu en SHITO-RYU et SHOTOKAN-RYU. Dans le premier style, il fut classé dans le groupe d'ARAGAKI, en SHOTOKAN on l'appella HAKKO pendant un certain temps.

Il varie selon les styles et la conception des maîtres et parfois aussi à cause des différentes interprétations des pratiquants d'un même style.

En SHITO-RYU il débute en NEKOASHI-DACHI et se termine en KUROTORA-GAMAE élevant les deux mains tout en exécutant simultanément MAE-GERI en YAMA-NO-JI-GAMAE et TEISHO HASAMI UKE des deux mains.

En SHOTOKAN il se reconnaît par la posture du même nom SOCHIN-DACHI ou FUDO-DACHI, posture intermédiaire entre KIBA-DACHI et ZENKUTSU-DACHI qui se renforcent sur le plan horizontal et vertical comme des racines dans la terre. Il est important de bien plier les genoux et de concentrer la force vers l'extérieur tout en déplaçant le centre de gravité vers la jambe avant pour permettre de bloquer et contre attaquer l'adversaire avec une grande puissance.

Par conséquent, c'est un KATA avec un sens très particulier.



SOCHIN

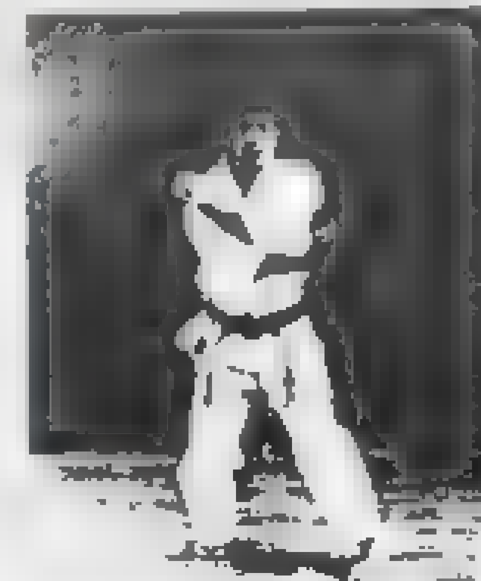
Es conocida únicamente en SHITO-RYU y SHOTOKAN-RYU. En el primero de ellos se la clasifica dentro del grupo ARAGAKI. EN SHOTOKAN se llamó HAKKO durante algún tiempo.

Hay diferencias según el estilo, tal vez debido a diferentes ideas de los maestros, o bien a diferentes interpretaciones de la misma por los alumnos. Por estas diferencias entre ambas quedan [illegible] su origen, creador y seguidores.

En SHITO-RYU se inicia con NEKOASHI-DACHI, finalizando en KUROTORA-GAMAE subiendo ambas manos y realizando MAE-GERI desde YAMA-NO-JI-GAMAE al mismo tiempo que HASAMI-UKE con el TEISHO de ambas manos.

En Shotokan se caracteriza por la posición tomada de su nombre SOCHIN-DACHI o FUDO-DACHI, posición intermedia de KIBA-DACHI y ZENKUTSU-DACHI que se refuerza en sentido vertical y horizontal, como si se echaran raíces en la tierra. Es esencial flexionar bien las rodillas y hacer fuerza con ellas hacia el exterior, desplazando el centro de gravedad hacia la pierna adelantada para poder bloquear el ataque enemigo y contraatacar [illegible].

Es, por consiguiente, una kata muy peculiar.



SOCHIN

Sie ist nur im SHITO-RYU und SHOTOKAN bekannt. In SHITO-RYU ist sie in der Aragaki-Gruppe klassifiziert und in SHOTOKAN wurde sie eine zeitlang HAKKO genannt.

Es existieren, gemäss Stilen und Meistern, viele Interpretationen [illegible]. Aus diesem Grunde ist es schwierig, den Schöpfer, die Herkunft und die Nachfolger zu ermitteln.

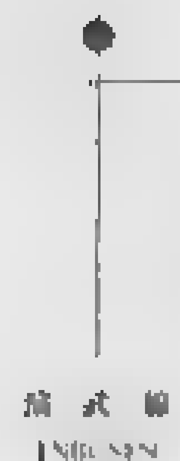
In SHITO-RYU beginnt sie mit NEKOASHI-DACHI und endet im KUROTORA-GAMAE, Aufrichten beider Hände und gleichzeitiges Anwenden des MAE-GERI von YAMA-NO-JI GAMAE und TEISHO-HASAMI-UKE (mit beiden Händen).

Im SHOTOKAN wurde sie so benannt, weil die Stände denselben Namen tragen. SOCHIN-DACHI oder FUDO-DACHI (eine zwischen KIBA-und ZENKUTSU-DACHI liegende Position vertikal und horizontal gestärkt, gibt sie den Eindruck, mit dem Boden verwurzelt zu sein).

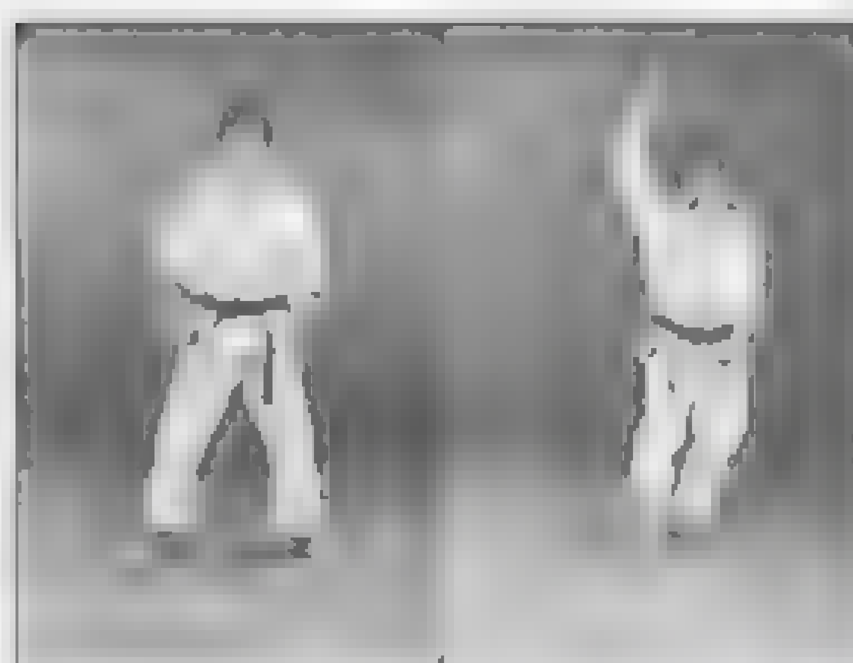
Es ist wesentlich, die Knie tief zu biegen und äusseren Druck auszuüben, während man den Mittelpunkt der Schwerkraft aufs Vorderbein verlagert, um eine kraftvolle Abwehr und einen ebenbürtigen Gegenangriff zu ermöglichen.

Aus diesem Grund ist diese KATA von besonderer Bedeutung.

壯鎮 SOCHIN



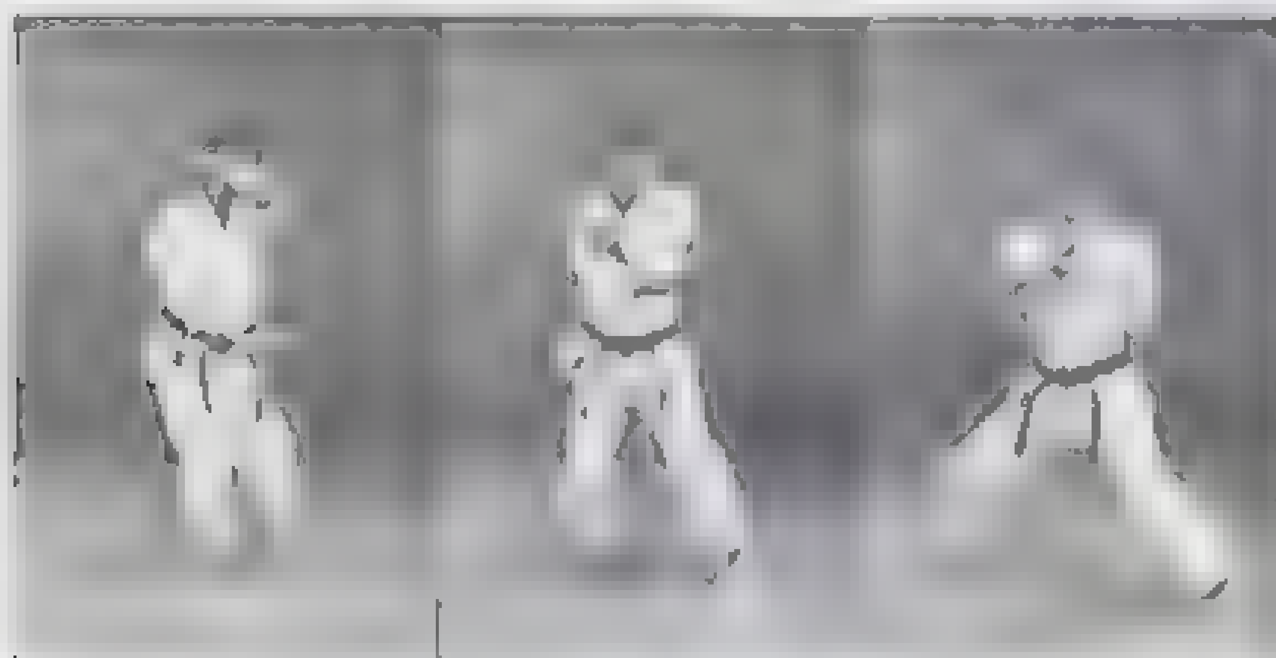
演武線 ENBUSEN



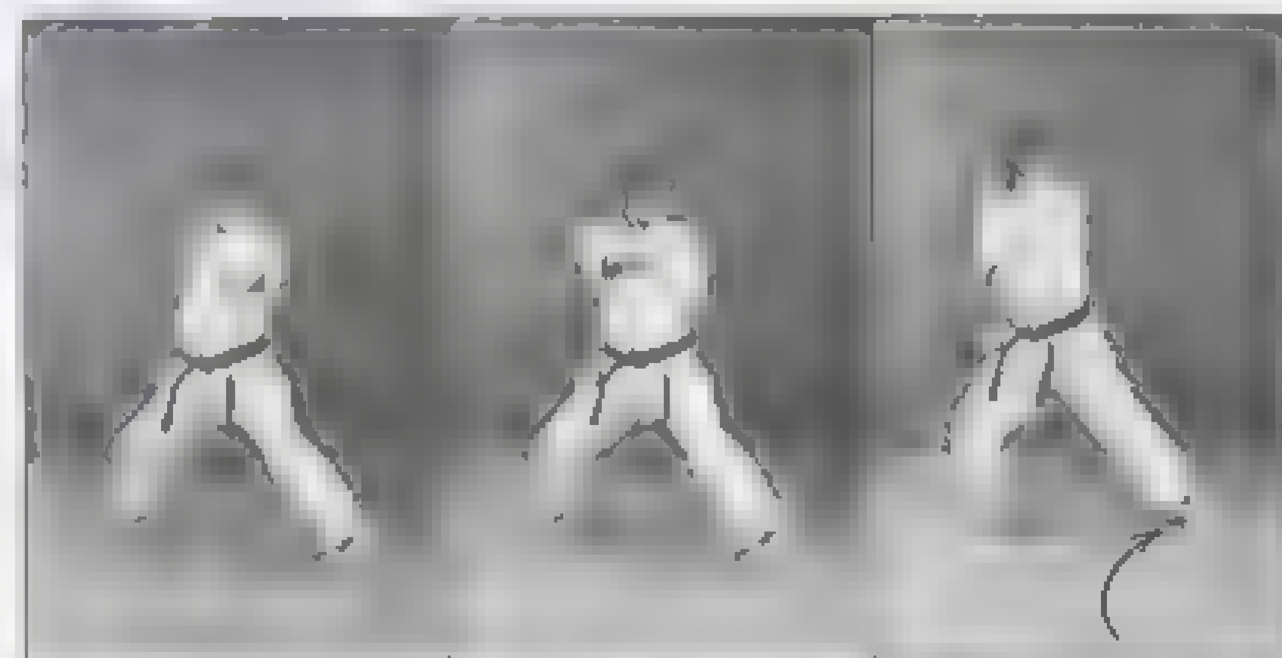
用意 YOI



SOCHIN DACHI
MESO GAMAE



壯鎮立・右中段縦手刀受
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN
TATE SHUTO UKE



壯鎮立 左中段突
SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI

壯鎮立・右中段逆突
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE



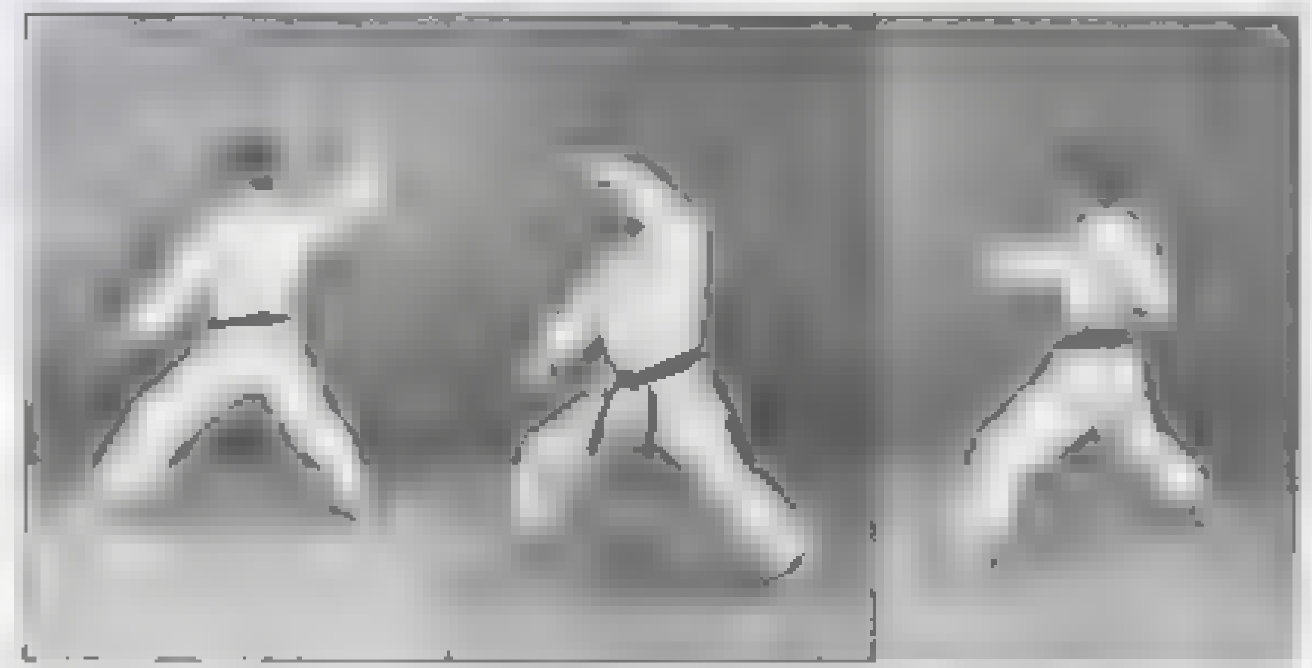
SOCHIN DACHI
MUSO GAMAE

SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN
TATE SHUTO UKE



SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI

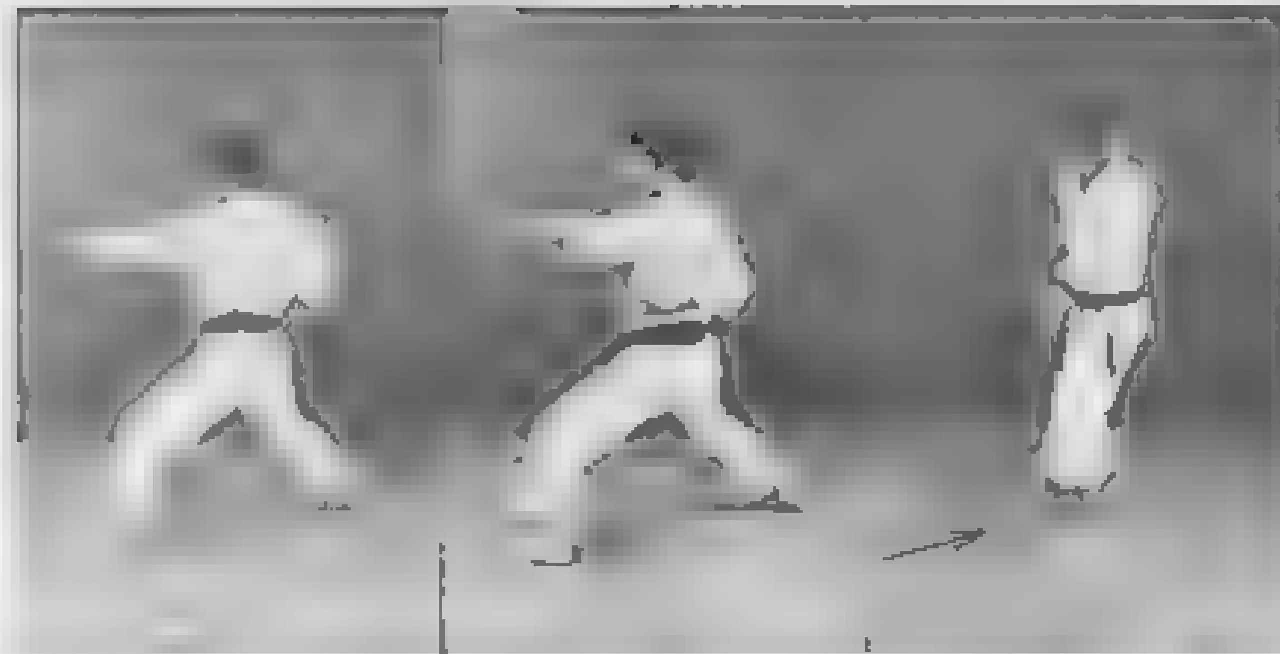
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

SOCHIN DACHI
MUSO GAMAE

SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN
TATE SHUTO UKE



SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI

IN DACHI
CHUDAN GYAKU ZUKI

KOSHI GAMAE



YOKO KEAGE
URAKEN UCHI

HIN DACHI
ENPI UCHI

14 A
構 構
KOSHI GAMAE



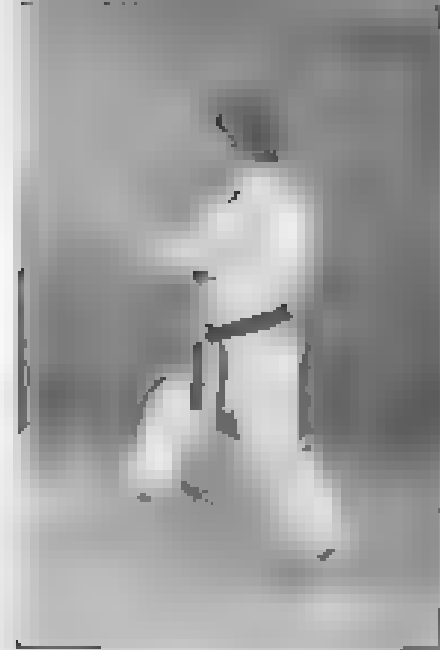
15
SOCHIN DACHI
HIDARI ENPI

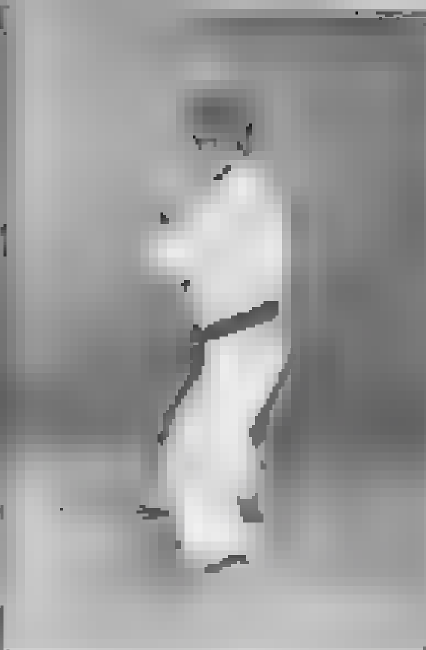


後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

17
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

後屈立
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



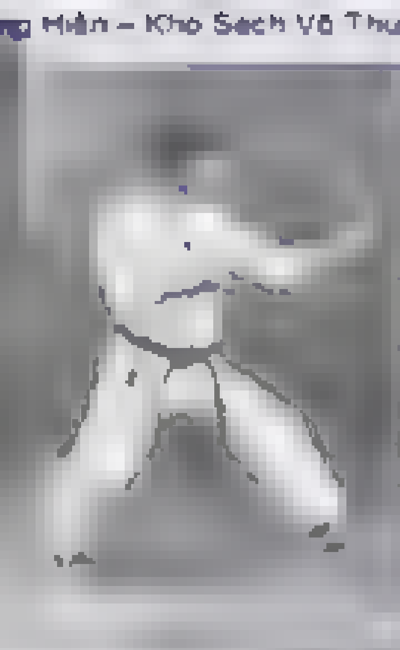




◆ 19 ◀ ◇ 20 A ◆ ◀

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE







◆ ◀

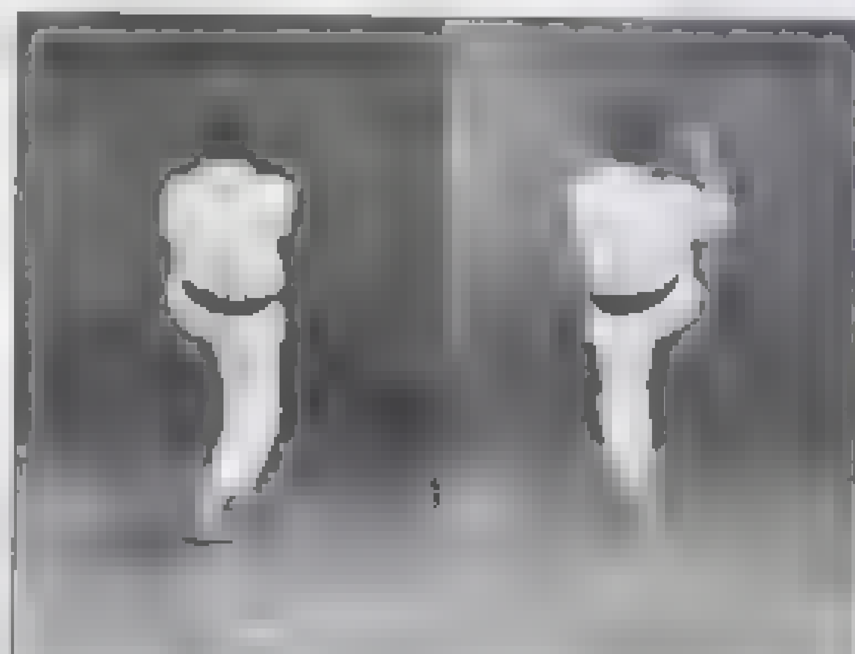
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

◆ 21 ◀

HIDARI OSAE UKE
MIGI NUKITE



22





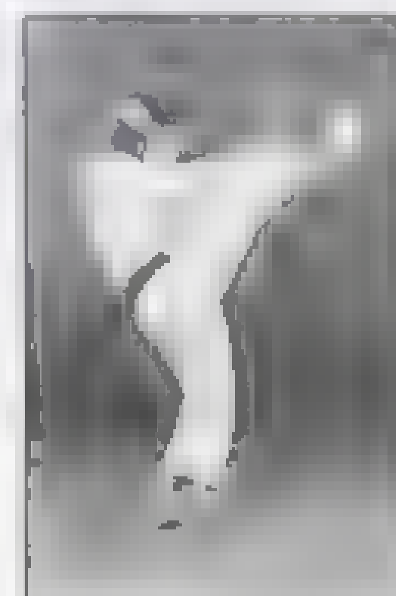
◆ 23 ◀

左前蹴

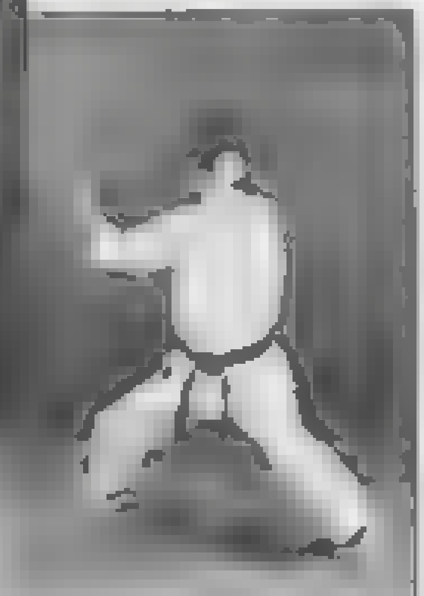
HIDARI MAE GERI

◆ 24 ◀

MIGI MAE GERI
NAGASHI URAKEN UCHI







◆ 25 ◀

SOCHIN DACHI
NAGASHI UKE URAKEN UCHI



右上段 三日月蹴
MIGI JODAN MIKAZUKI GERI

MOSO GAMAE

HIDARI CHUDAN UCHI UKE



壮鎮立・右中段逆突
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE



壮鎮立・左中段内受
SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE

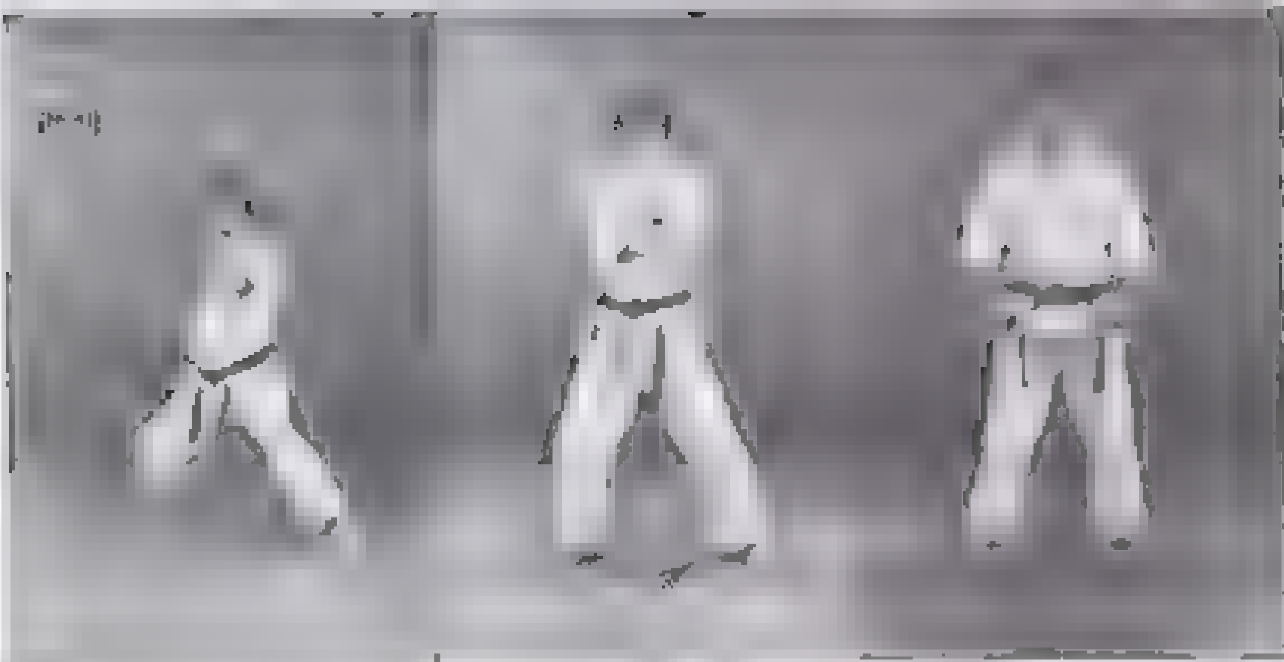
壮鎮立 逆半身中段内受
SOCHIN DACHI
GYAKU HANMI
CHUDAN UCHI UKE



前蹴
MAE GERI

壮鎮立 左弓手
SOCHIN DACHI
HIDARI YUMI ZUKI

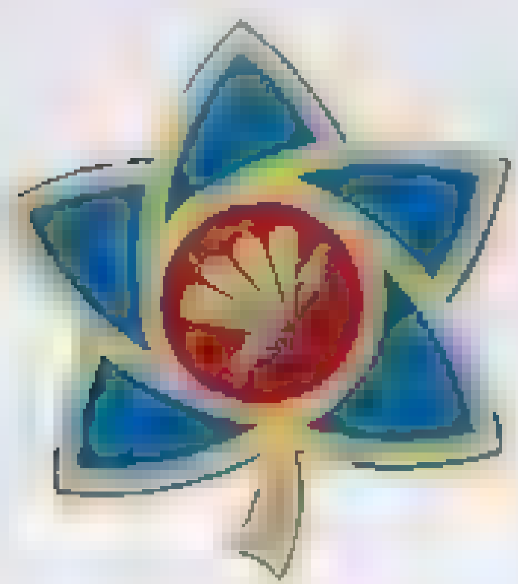
壮鎮立 右中段逆突
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN ZUK

YAME

YAME







JODAN ZUK



GEDAN BARAI



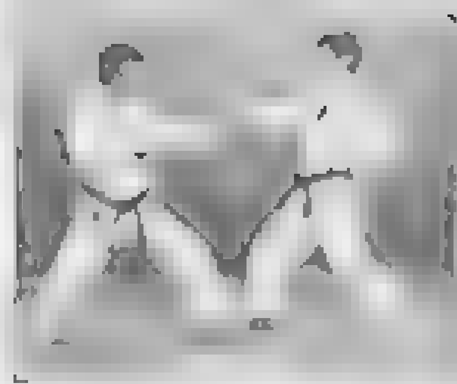
TATE SHUTO OSAE
GYAKU ZUK

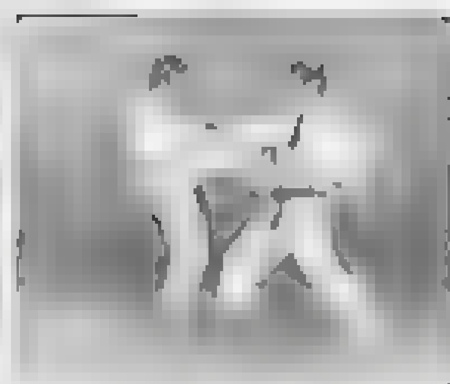


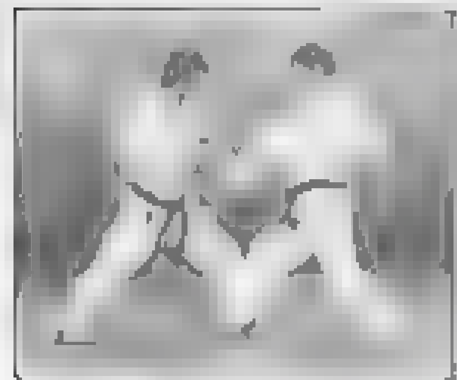
CHUDAN ZUK

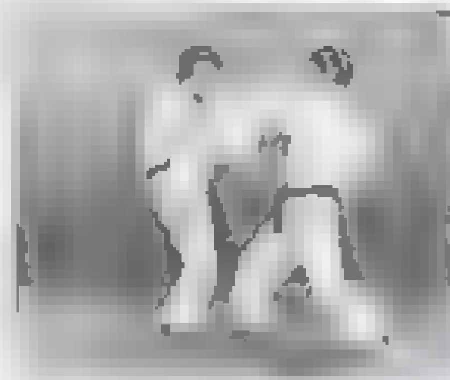


中段逆突
CHUDAN GYAKU ZUK









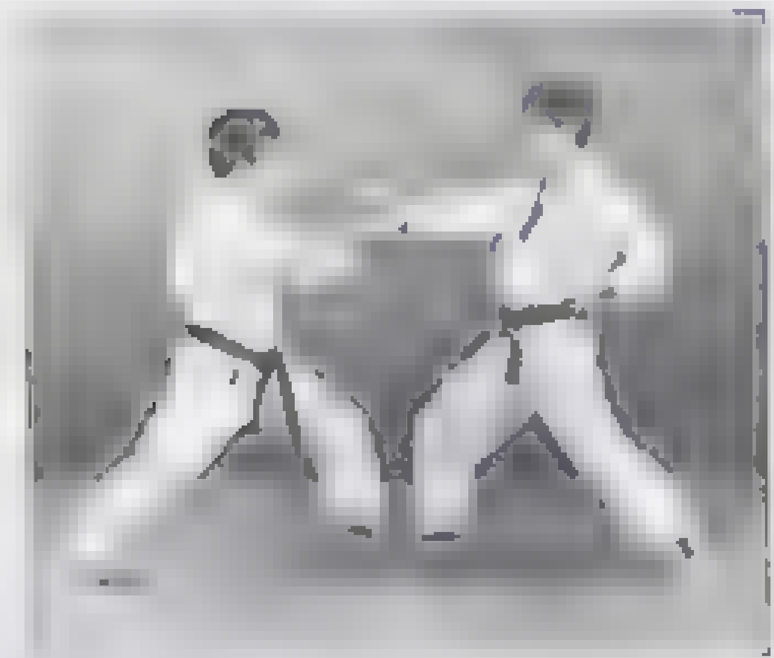




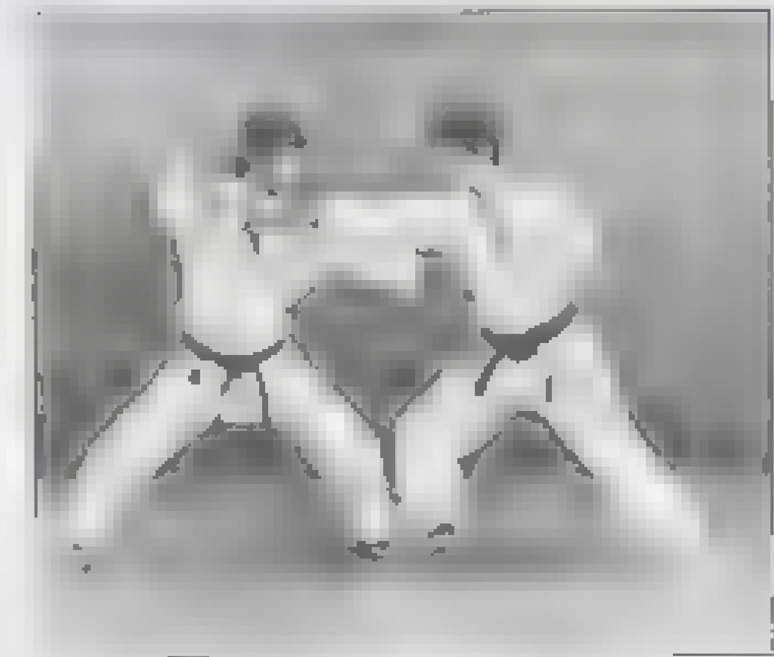


NAGASHI UKE
MAE GERI URAKEN UCHI
● GYAKU ZUKI

NAGASHI UKE
URAKEN UCHI
●
JODAN ZUKI



GYAKU HANMI UCHI UKE
● OI ZUKI



YUAN ZUKI

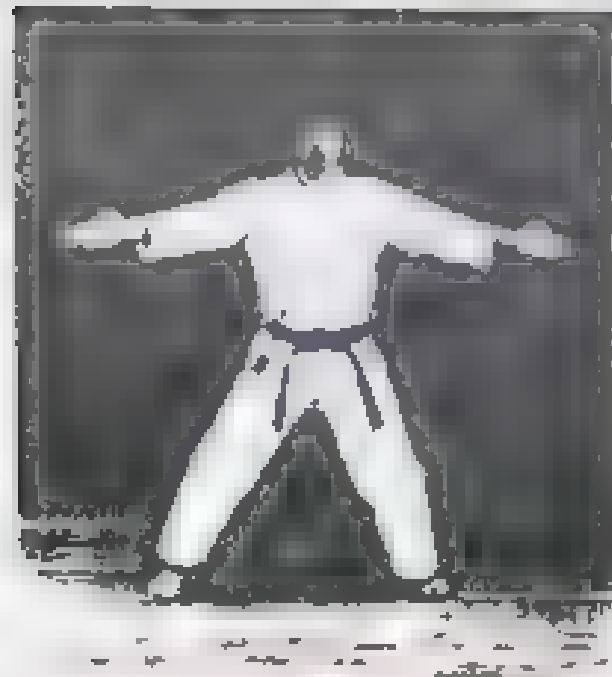
明 鏡 めいきょう（ローハイ）

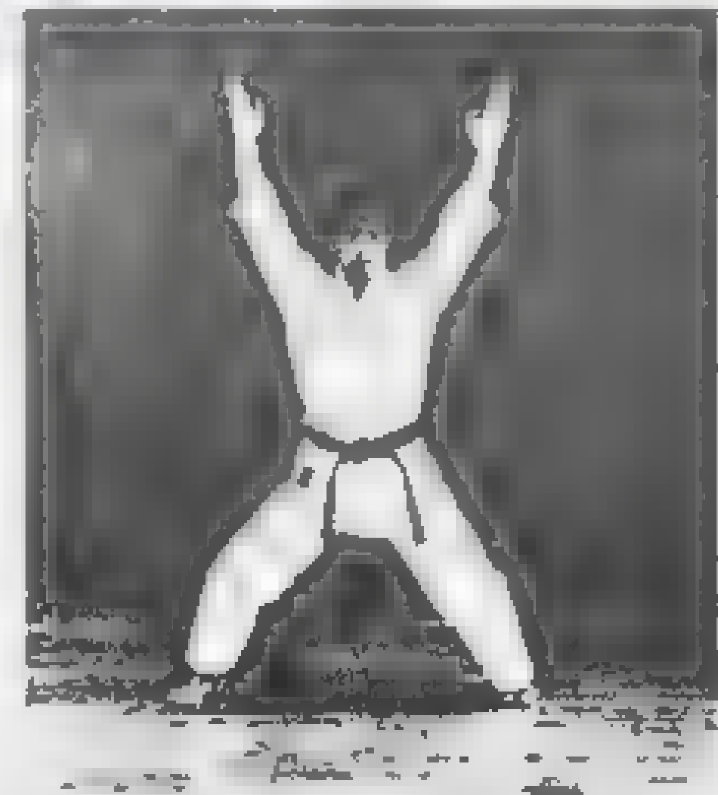


MEIKYO (ROHAI)

There is a [illegible] KARATE [illegible] SANKAKU-TOBI (triangular jump) supposedly secret and spiritual. It is very similar to the horizontal SANKAKU-TOBI performed at the end of this KATA, moreover, the name of MEIKYO in SHOTOKAN was given by Sensei FUNAKOSHI. Previously called ROHAI in other RYU and divided in three: SHODAN, NIDAN and SANDAN. It is characterized by SAGI-ASHI-DACHI. There is one MEIKYO, that particular stance is not used and contrarily to ROHAI, the [illegible] KATA [illegible] KATA [illegible] MEIKYO and ROHAI is the same KATA, a thorough study in the future should determine to which group it belongs.

[illegible] in ZENKUTSU-DACHI, MIKAZUKI-GERI, GEDAN-BARAI and [illegible] JODAN-ZUKI and throwing the opponent with [illegible]





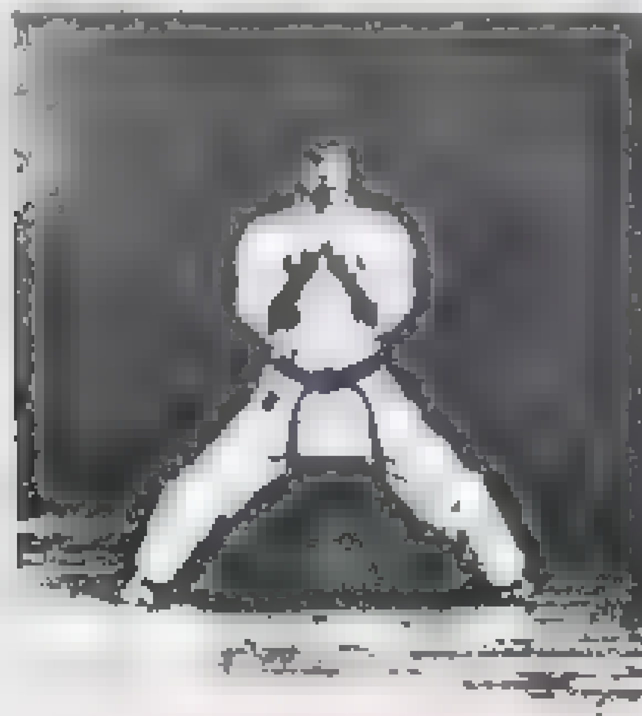
MEIKYO (ROHAI)

Il existe une technique que l'on dit secrète et spirituelle en KARATE, le SANKAKU TOBI (saut en triangle).

Elle ressemble beaucoup au SANKAKU-TOBI horizontal exécuté vers la fin du KATA. En SHOTOKAN le maître FUNAKOSHI le nomma MEIKYO. Précédemment appelé ROHAI dans d'autres RYU, il y a trois KATA SHODAN, NIDAN et SANDAN et se caractérise par la posture SAGI ASHI-DACHI. Par contre, il n'y a qu'un KATA MEIKYO et cette posture n'est pas employée et l'on pratique UKE contre le "BO" qui n'existe pas en ROHAI. Ces deux KATA ont un point commun les identifiant au même style, le début avec KOSHI-GAMAE en KIBA DACHI suivi d'un mouvement avec les deux mains ouvertes devant soi.

Si MEIKYO et ROHAI ne sont qu'un KATA, dans l'avenir en faisant des recherches approfondies, on pourra déterminer à quel groupe il appartient.

Il est composé de plusieurs techniques de combat à distance rapprochée : UKE en ZENKUTSU, MIKAZUKI-GERI, GEDAN-BARAI et SUKETSU-GEDAN-ZUKI après avoir projeté l'adversaire avec MAKIKOMI-HIDARI-ASHI BARAI en saisissant le poignet.

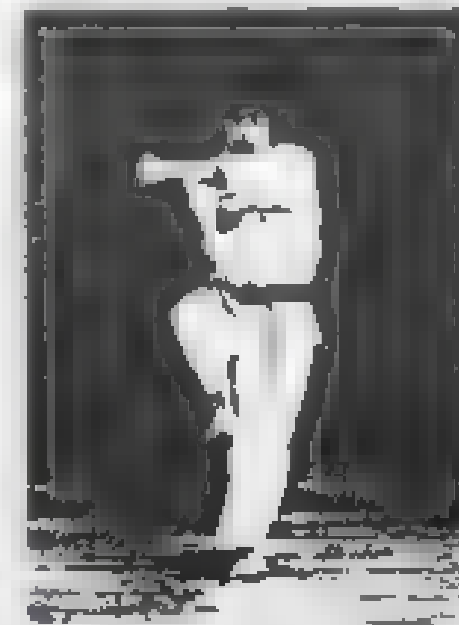


MEIKYO (ROHAI)

En KARATE existe una técnica llamada SANKAKU TOBI (salto triangular), que se dice ser secreta o espiritual. Es muy similar al SANKAKU-TOBI horizontal que se realiza al final de esta kata. Sin embargo, MEIKYO es el nombre SHOTOKAN dado por FUNAKOSHI Sensei. Con anterioridad se llamaba ROHAI en otros RYU y se dividía en SHODAN, NIDAN y SANDAN, caracterizándose por su SAGI-ASHI DACHI, en MEIKYO no hay tal posición ni se divide en tres. Otra diferencia es el UKE contra BO, que no existe en ROHAI. Pero la característica principal de ambas es que comienzan con KOSHI-GAMAE al frente con las manos abiertas y en KIBA-DACHI, lo cual indica que pertenecen al mismo estilo.

Si MEIKYO es ROHAI, el tema de estudio de ahora en adelante será averiguar a qué grupo pertenecen.

Se compone de muchas técnicas de combate a corta distancia. UKE en ZENKUTSU DACHI y MIKAZUKI-GERI agarrando el brazo del adversario. GEDAN-BARAI y SUKETSU-GEDAN-TSUKI tras derribar al oponente con MAKIKOMI-HIDARI-ASHI BARAI cogiendo la muñeca.



MEIKYO

Diese KATA zeichnet sich durch den SANKAKU-TOBI (Dreieck Sprung) besonders aus. Diesem Sprung sind geheime und …stige Bedeutungen zugeschrieben. Er wird kurz vor dem Ende ausgeführt.

Sensei FUNAKOSHI nannte diese KATA "MEIKYO" aber in anderen RYU wird sie "ROHAI" genannt.

In alten anderen RYU gibt es drei ROHAI SHODAN, NIDAN und SANDAN, die durch "SAGIASHI-DACHI" gekennzeichnet sind. In der MEIKYO ist dieser Stand aber nicht klassifiziert und anderweit wird ein "UKE" gegen den "BO" ausgeführt.

Beide sind aber sehr ähnlich und beginnen mit KOSHI-GAMAE in KIBA-DACHI mit beiden Händen nach vorne geöffnet.

Ob MEIKYO und ROHAI wirklich ein und dieselbe KATA ist, sollte durch weitere Studien in der Zukunft ermittelt werden.

MEIKYO incorporiert viele Techniken in schnellen und kurzen Abständen.

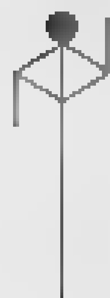
Z.B. "UKE" in ZENKUTSU-DACHI, MIKAZUKI-GERI, GEDAN-BARAI und SEIGETSU-GEDAN-ZUKI. Ausserdem noch gibt es ein Werfen des Gegners mit MAKIKOMI-HIDARI-ASHI-BARAI durch Halten des Handgelenkes.



Hong Kong

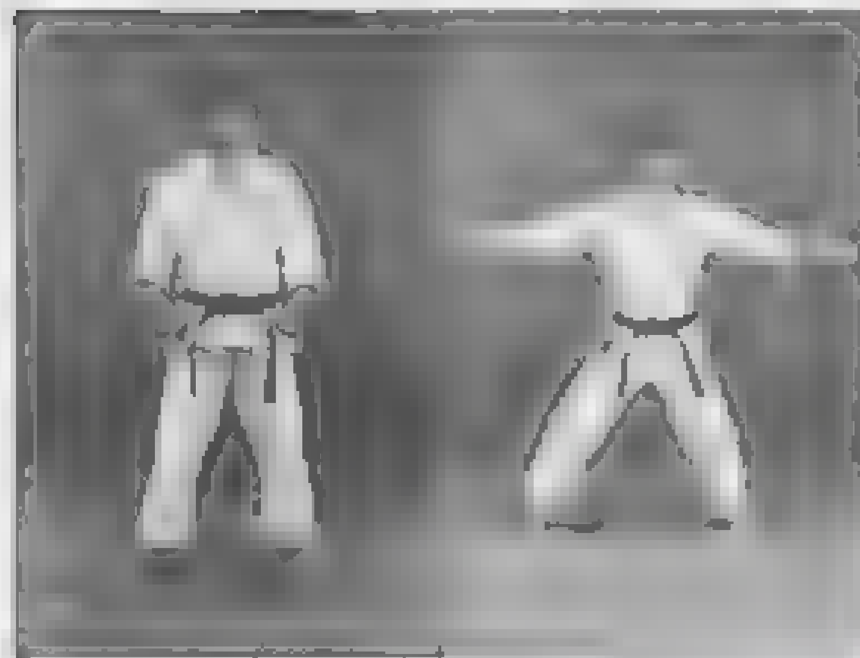
明鏡

MEIKYO



演武線

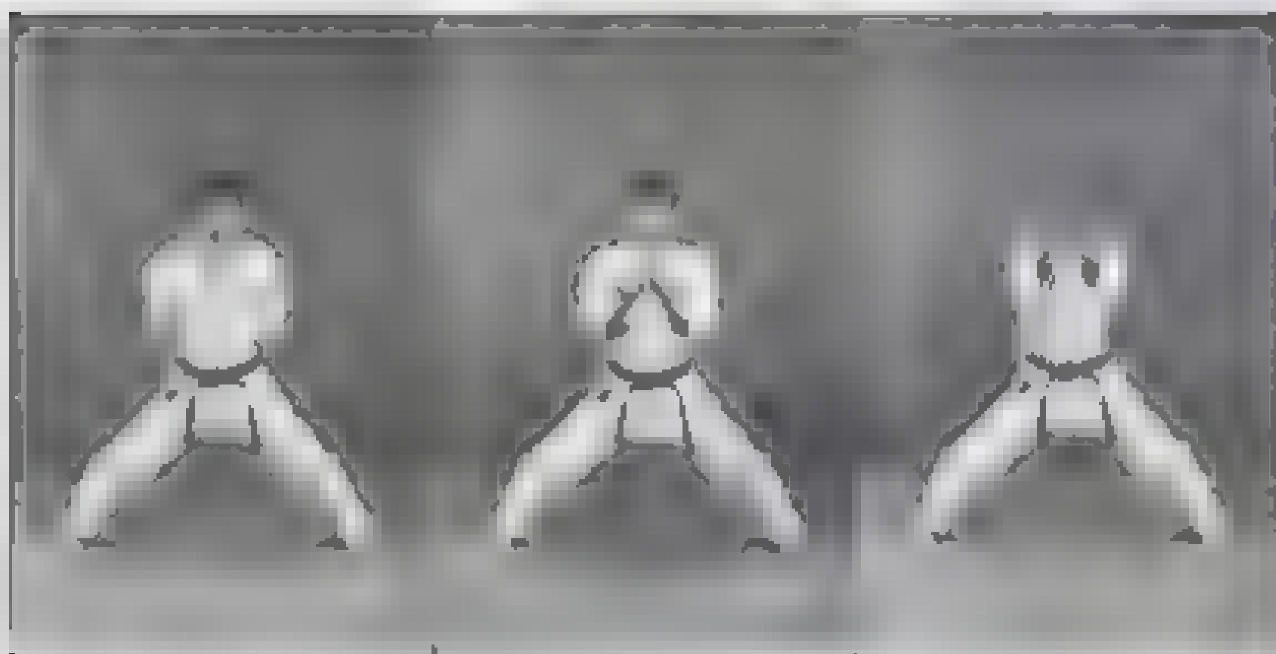
ENBUSEN



礼 YOI　A



B

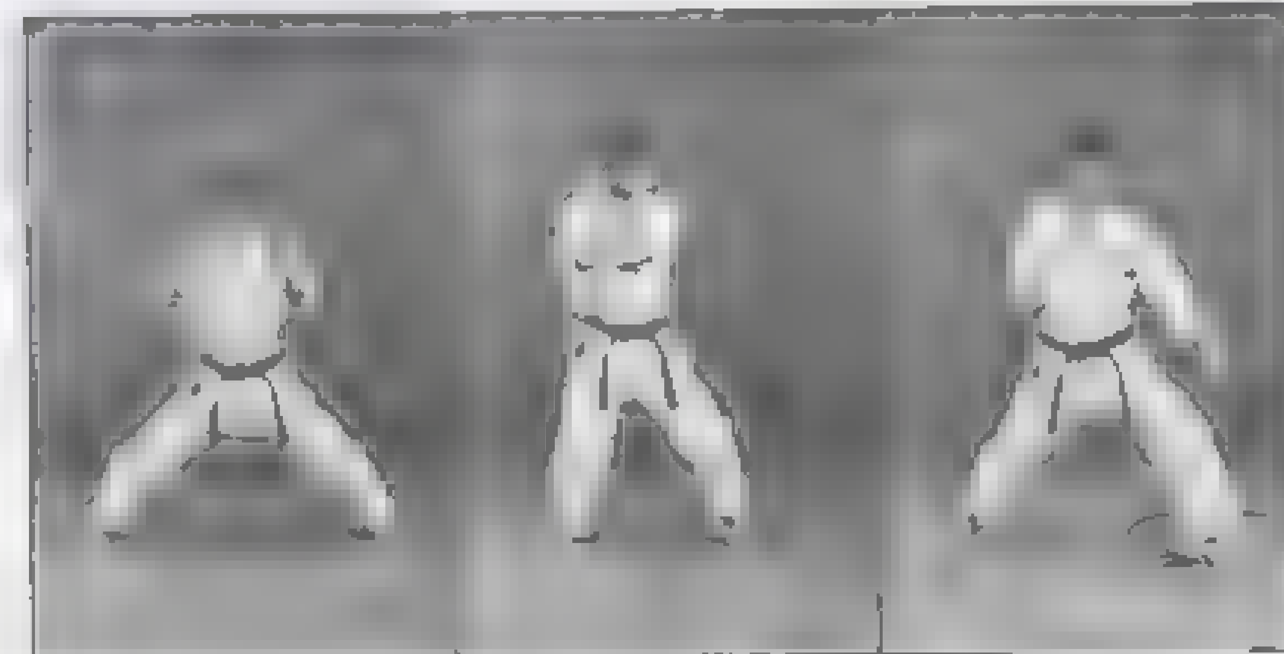


A　2 B

騎馬立 十字構

KIBA DACHI

JUJI GAMAE



2　A　3

騎馬立 十字構

KIBA DACHI

JUJI GAMAE

前屈立 左下段払

ZENKUTSU DACHI

HIDARI GEDAN BARAI



4

前屈立・右中段追突

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

5 A

5

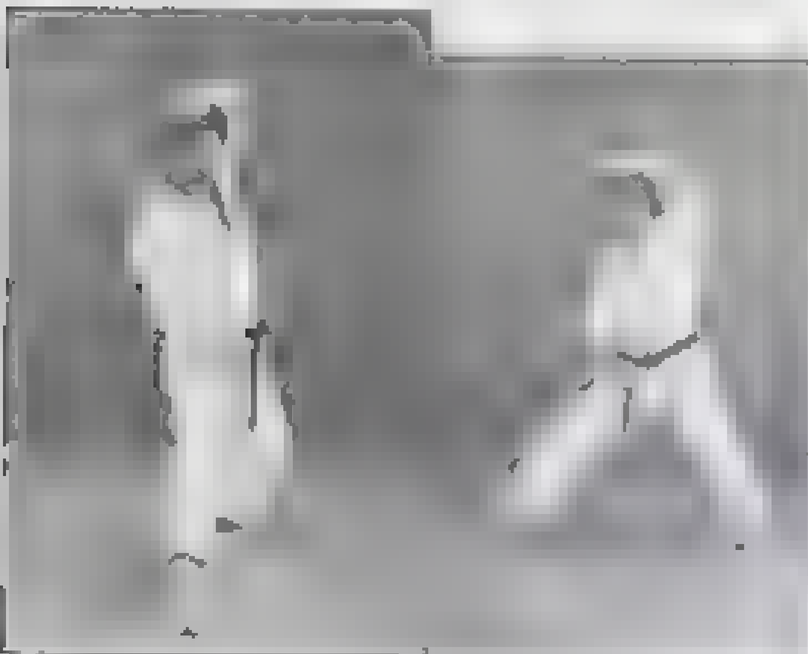
前屈立・右

ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI



6

ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



7

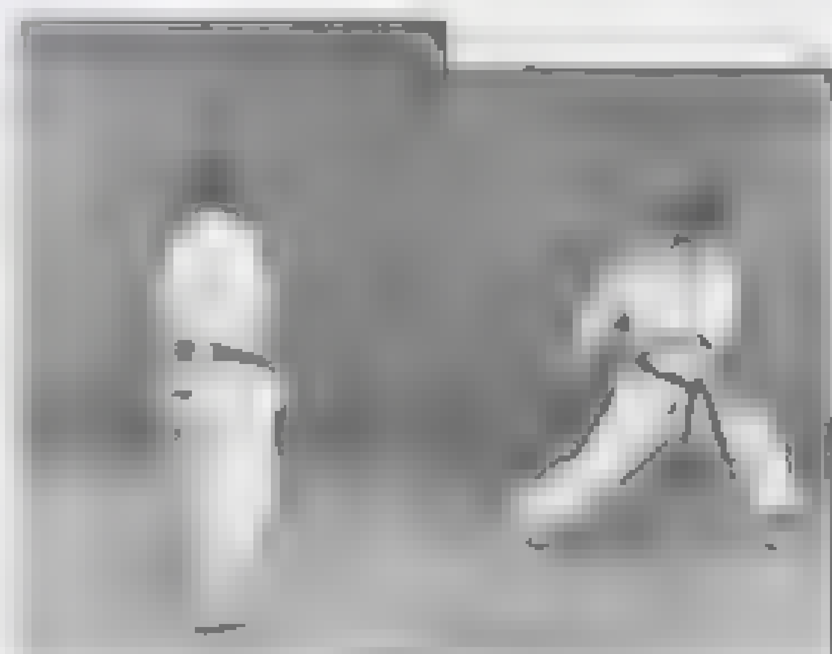
KOKUTSU DACHI
MOROTE JO UKE



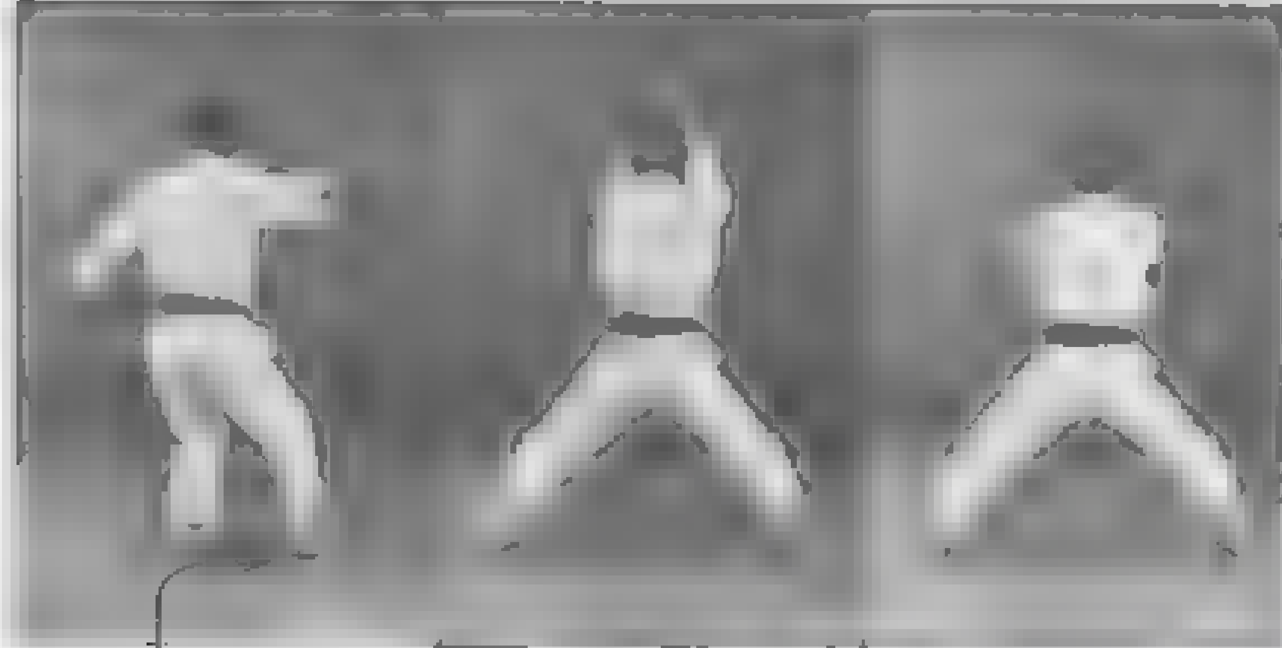
8

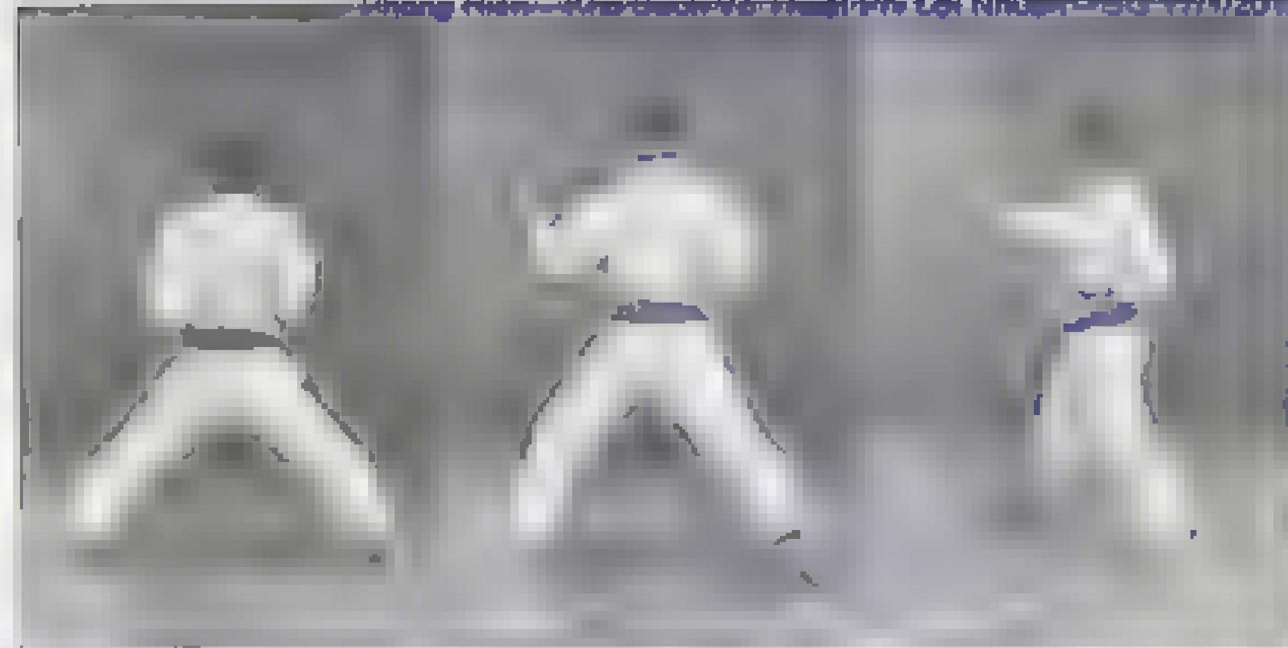
JO ZUKAMI





9





RYO GOSHI GAMAE

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



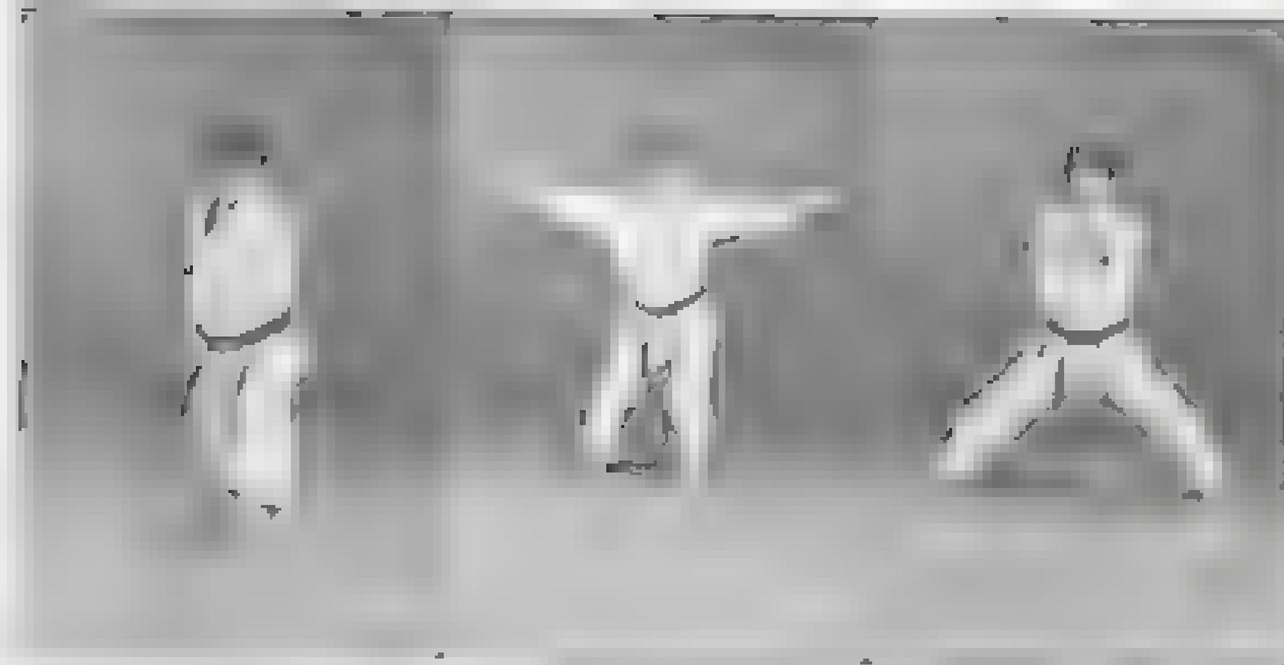
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



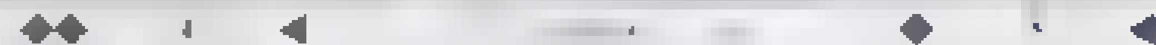
KOKUTSU DACHI
MOROTE JO UKE

JO ZUKAMI



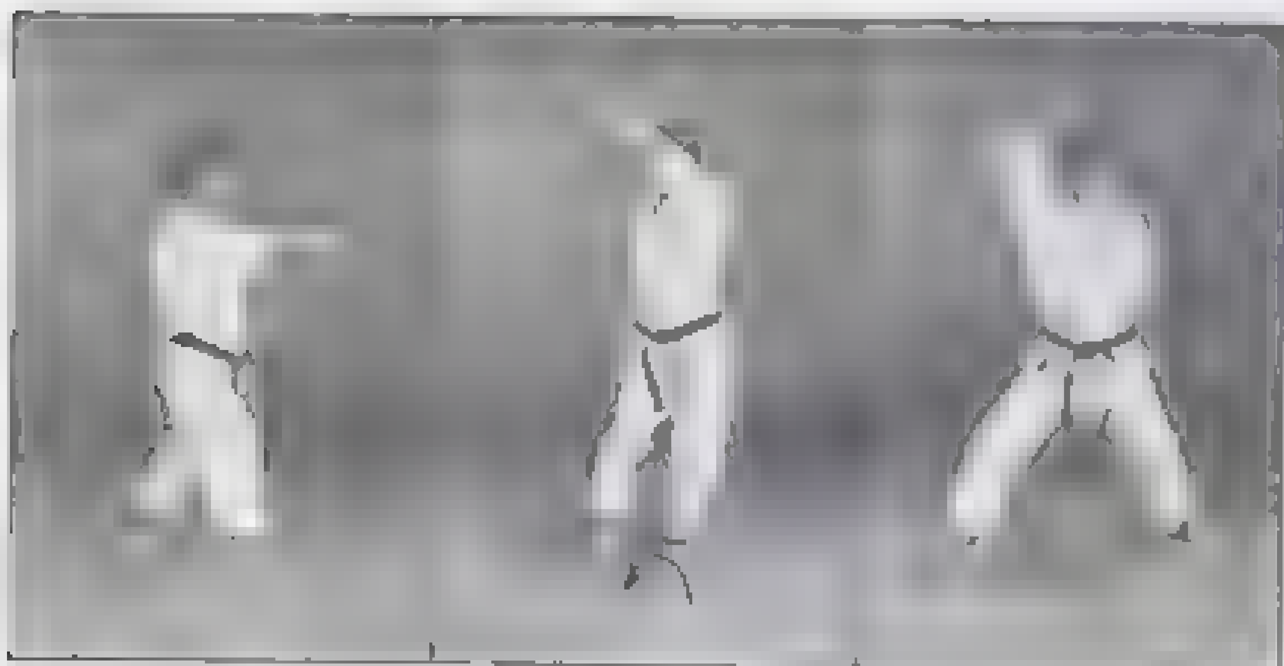


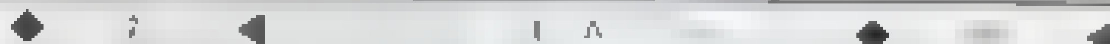




前屈立・左上段揚受

ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE



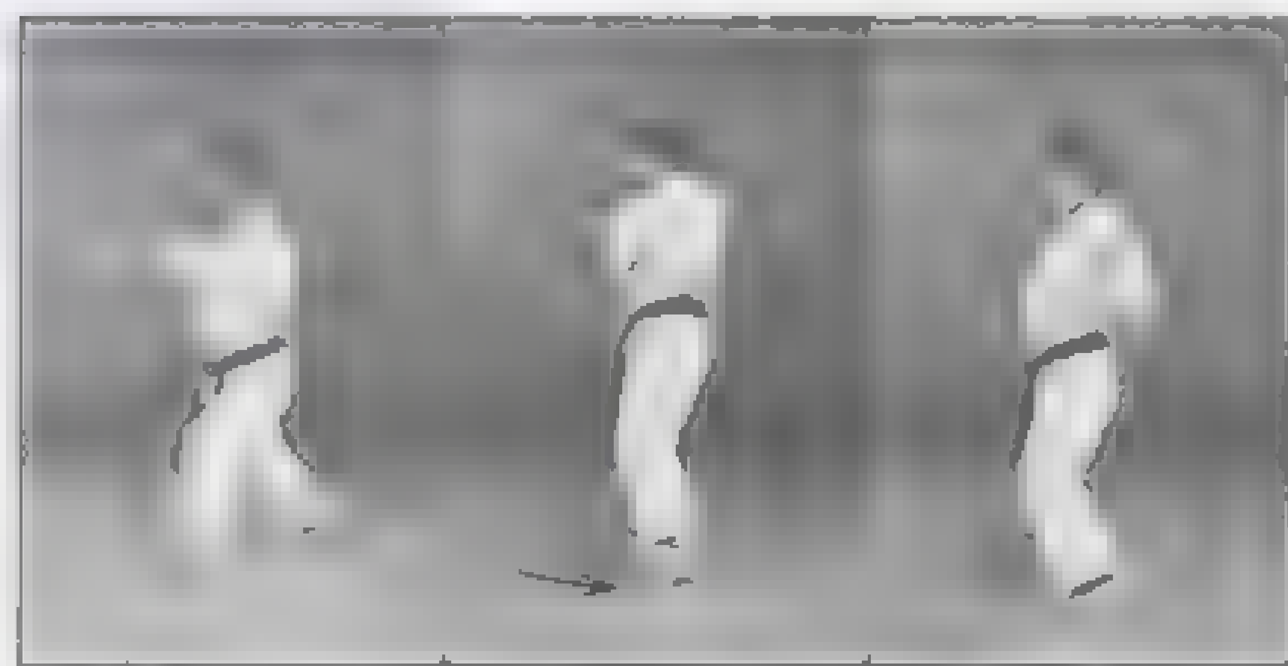


前屈立・右中段追突

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

前屈立・右上段揚受

ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE



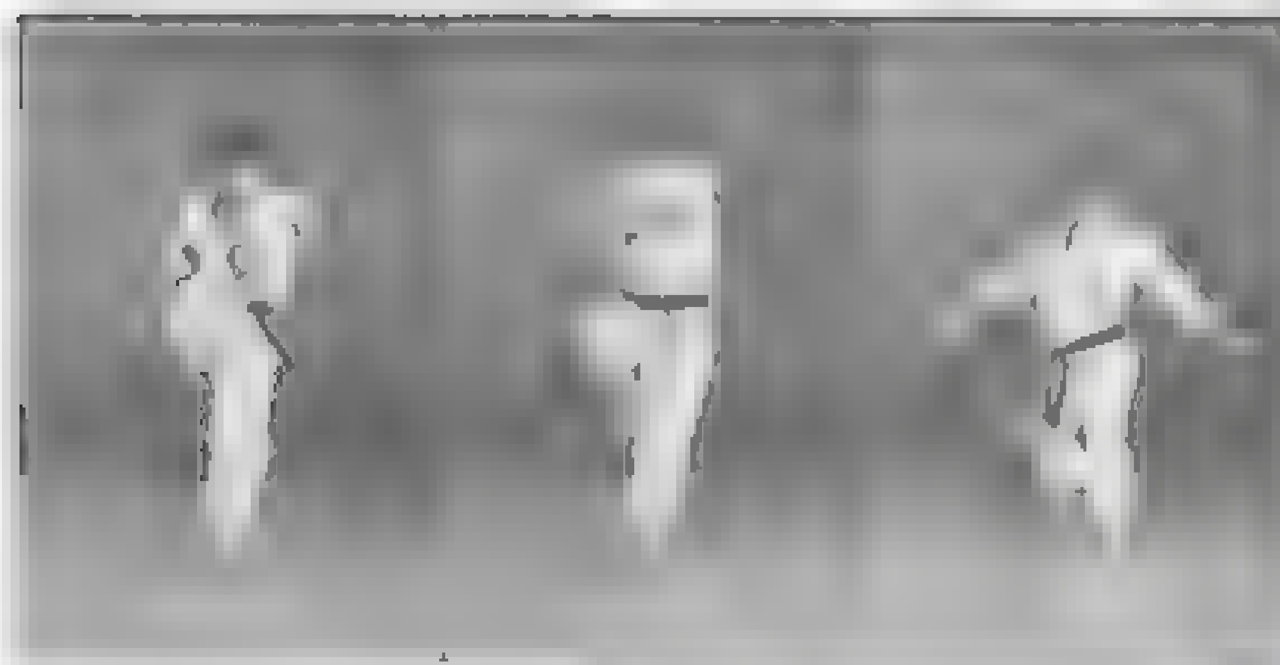


前屈立・左中段追突

ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI

騎馬立・左中段鉄槌打

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TETTSUI UCHI







後屈立・諸手背腕受

KOKUTSU DACHI
MOROTE HAIWAN UKE

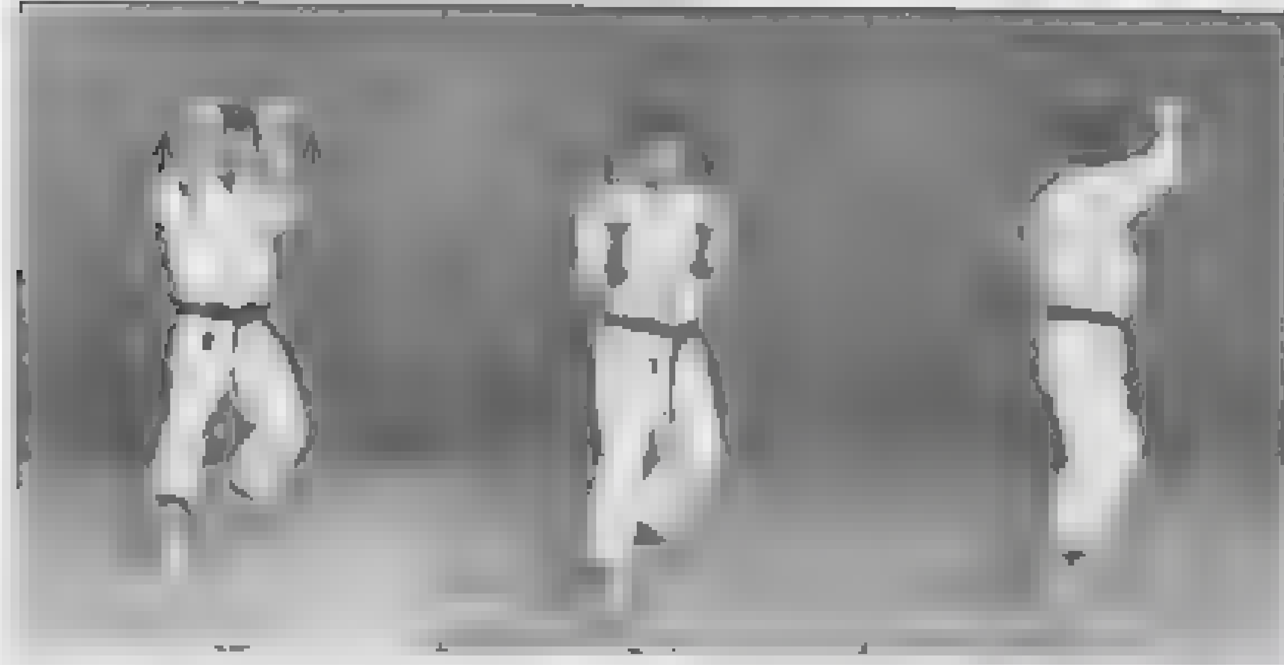


前屈立・両腕構

ZENKUTSU DACHI
RYO WAN GAMAE

後屈立・両腕内受

KOKUTSU DACHI
RYO WAN UCHI UKE



KOKUTSU DACHI
MOROTE KIZAMI URA ZUKI



KOKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE

SANKAKU TOBI
ENPI UCHI

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



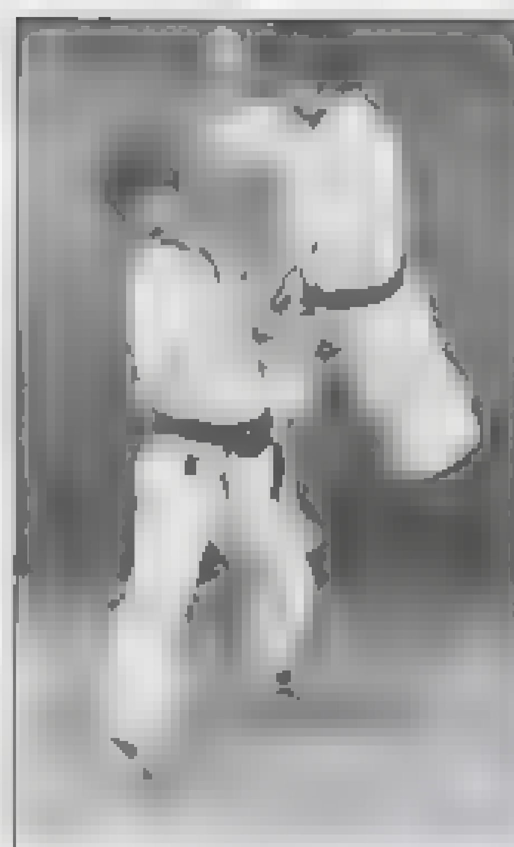
MOROTE JO UKE

JO ZUKAMI ZUKI

JO UCHI

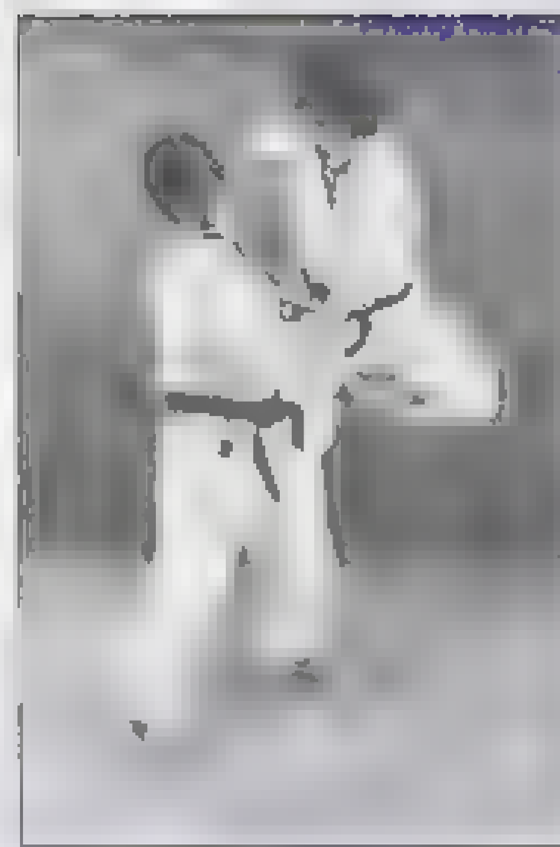


B-1



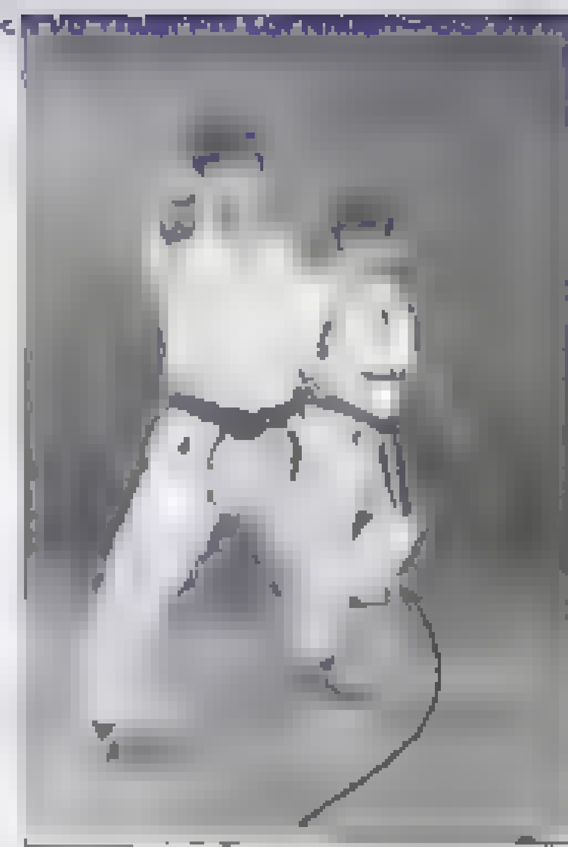
B-2

三角飛 SANKAKU TOBI



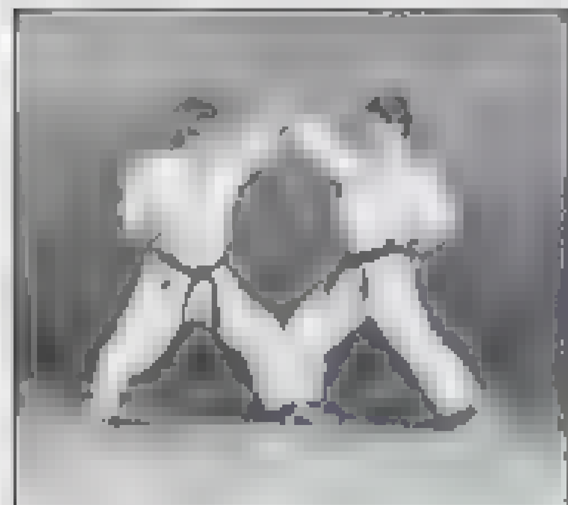
B-3

猿臂打 ENPI UCHI



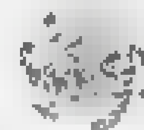
B-4

B-5

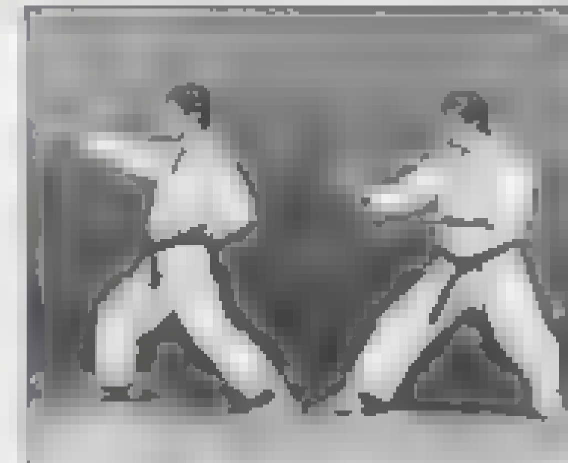


上段揚受
JODAN AGE UKI
● 上段追突
JODAN OI ZUKI





B-6



後方手刀構
KOHO SHUTO GAMAE

JIIN

Probably a KATA of TOMARI TE. FUNAKOSHI called it SHOKYO. In SHOTOKAN the actual name is JIIN.

We do not know exactly why there is a belief that JITTE, JION and JIIN belong to the same group, these are intermediate KATA that should be practiced before the more advanced ones.

In modern SHOTOKAN, it is not well known probably because it belongs to TOMARI TE and since ITOSU did not make any major changes, FUNAKOSHI did not teach it extensively to his students.

In JIIN the stances, ZENKUTSU, KOKUTSU and KIBA are often repeated enabling to change directions and turning the hips thus improving the balance and power while keeping the same distance with every step. It also includes many simultaneous techniques as, KOSA-UKE or REN-ZUKI after KERI, etc.

JI IN

Il s'agit probablement d'un KATA de TOMARI TE. FUNAKOSHI le nomma SHOKYO. Il s'appelle maintenant JI'IN en SHOTOKAN.

Nous ne connaissons pas avec exactitude pourquoi l'on croit que JITTE, JION et JI'IN font partie du même groupe.

Ces KATA intermédiaires doivent être pratiqués avant d'aborder l'étude des KATA plus avancés. Dans le SHOTOKAN moderne il n'est pas très connu, étant donné qu'il appartenait au TOMARI TE et qu'il ne fut pas beaucoup modifié par ITOSU. FUNAKOSHI [illegible] pas [illegible] à ses élèves.

Dans JI IN les postures ZENKUTSU, KOKUTSU et KIBA se répètent. Il se caractérise par le mouvement des pieds en KIBA DACHI, des changements de direction, de la rotation de hanches, de la puissance et de l'équilibre tout en maintenant la même distance dans chaque déplacement. Il y a plusieurs techniques simultanées KOSA UKE ou REN ZUKI après KERI etc.



JI IN

Se trata posiblemente de una kata del TOMARI-TE. FUNAKOSHI la nombró SHOKYO. En SHOTOKAN actual se llama JI IN.

No sabemos con exactitud por qué existe la creencia de que JITTE, JION y JI'IN son del mismo grupo. Son katas intermedias que han de practicarse antes de comenzar el estudio de las más avanzadas.

No es muy común en SHOTOKAN moderno debido a que pertenece al TOMARI-TE y, dado que ITOSU no hizo demasiadas modificaciones, FUNAKOSHI la enseñó poco a sus alumnos. Actualmente es poco practicada en la mayoría de los RYU, por lo cual es necesario su estudio para no olvidarla.

En JI'IN se repiten las posiciones ZEN-KUTSU, KOKUTSU y KIBA, caracterizándose por los movimientos de los pies en KIBA-DACHI tras cambiar la dirección del cuerpo, el giro de la cadera, la fuerza, el equilibrio y tamaño de los pasos, así como una variedad de técnicas simultáneas como KOSA-UKE, o REN TSUKI después de KERI, etc.



JI-IN

Wahrscheinlich eine KATA aus TOMARI-TE. Sensei FUNAKOSHI benannte sie SHOKYO. Jetzt aber im SHOTOKAN auch ist ihr Name JI-IN.

JITTE, JION und JI-IN gehören zu derselben Gruppe. Der Schwierigkeitsgrad ist durchschnittlich, daher sollte sie vor der fortgeschritteneren KATA geübt werden.

Im modernen SHOTOKAN ist sie nicht sehr bekannt, wahrscheinlich weil sie TOMARI-TE zugehört. Sensei FUNAKOSHI hat sie seinen Schülern nicht umfassend gelehrt, da sie ITOSU keinen grösseren Abänderungen unterwarf.

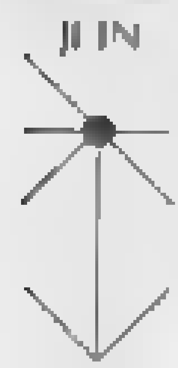
In JI-IN werden ZENKUTSU-DACHI und KIBA-DACHI oft wiederholt, um Richtungsänderungen und das Wenden der Hüfte zu ermöglichen, somit auch zur Verbesserung der Balance und Kraft, während man mit jedem Schritt dieselbe Distanz beibehält.

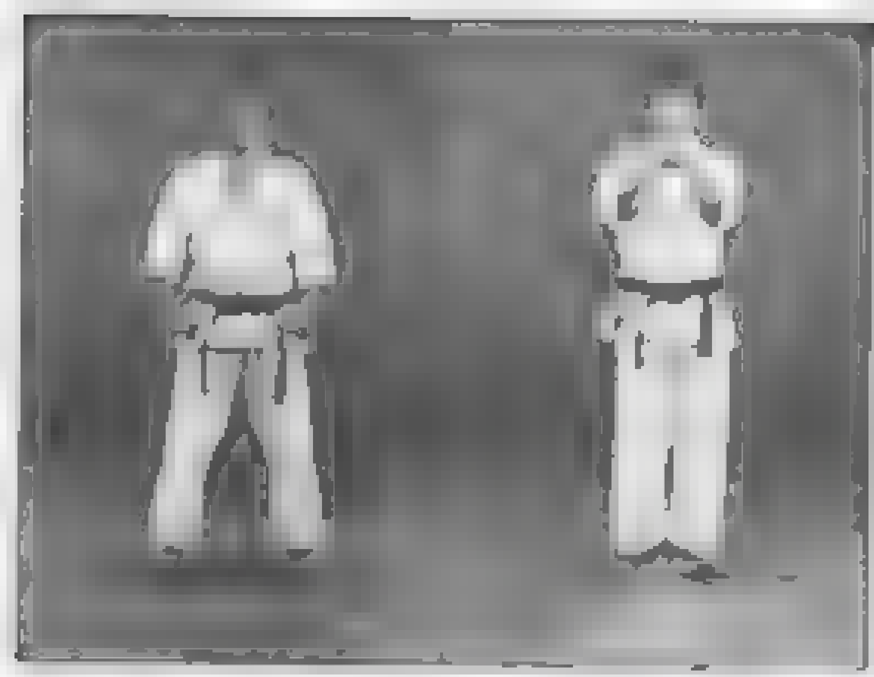
Sie schliesst ebenfalls viele gleichzeitige Techniken mit ein wie YOKO-UKE und HARAI-UKE, oder REN-ZUKI nach KERI u.s.w.





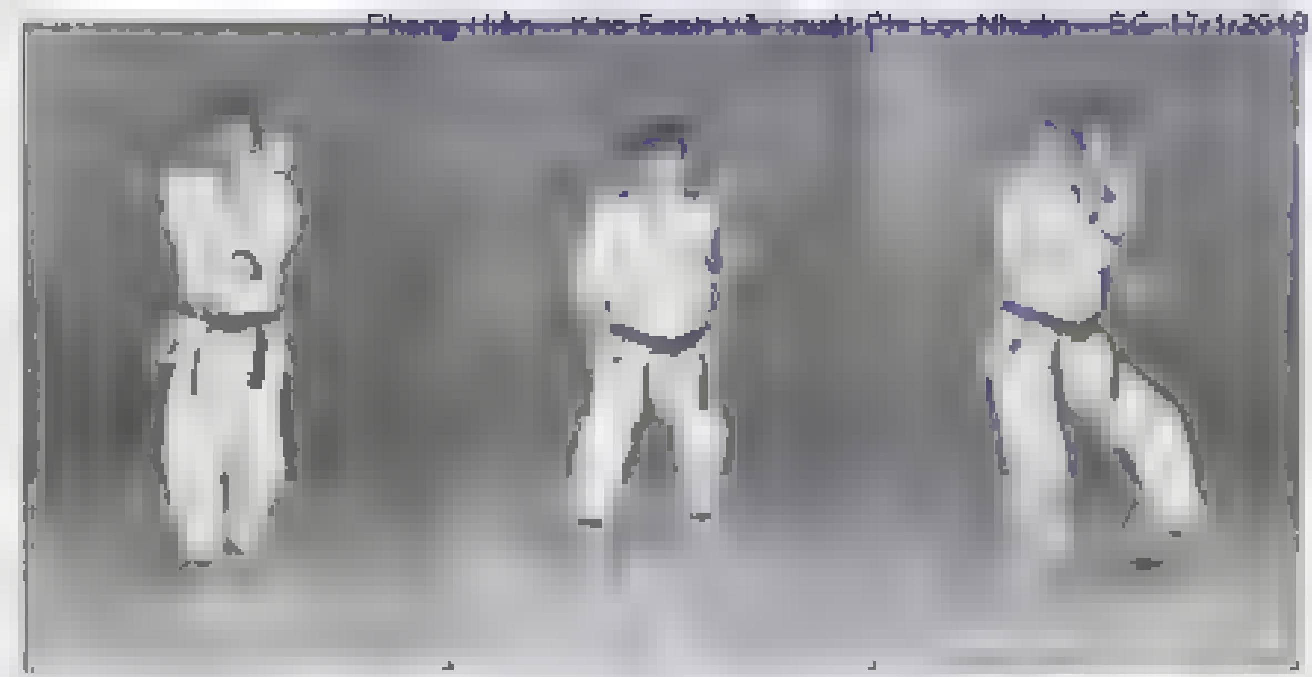
Austria





YOI A

YOI

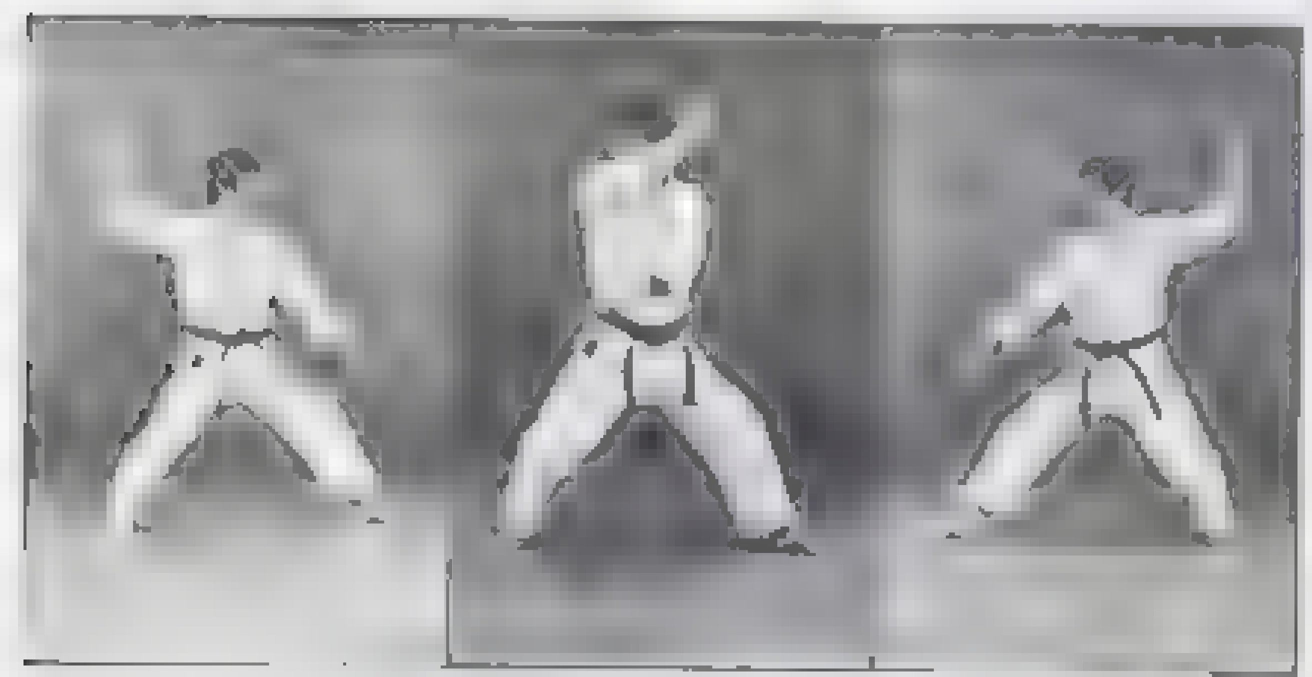


A

1

ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE

A



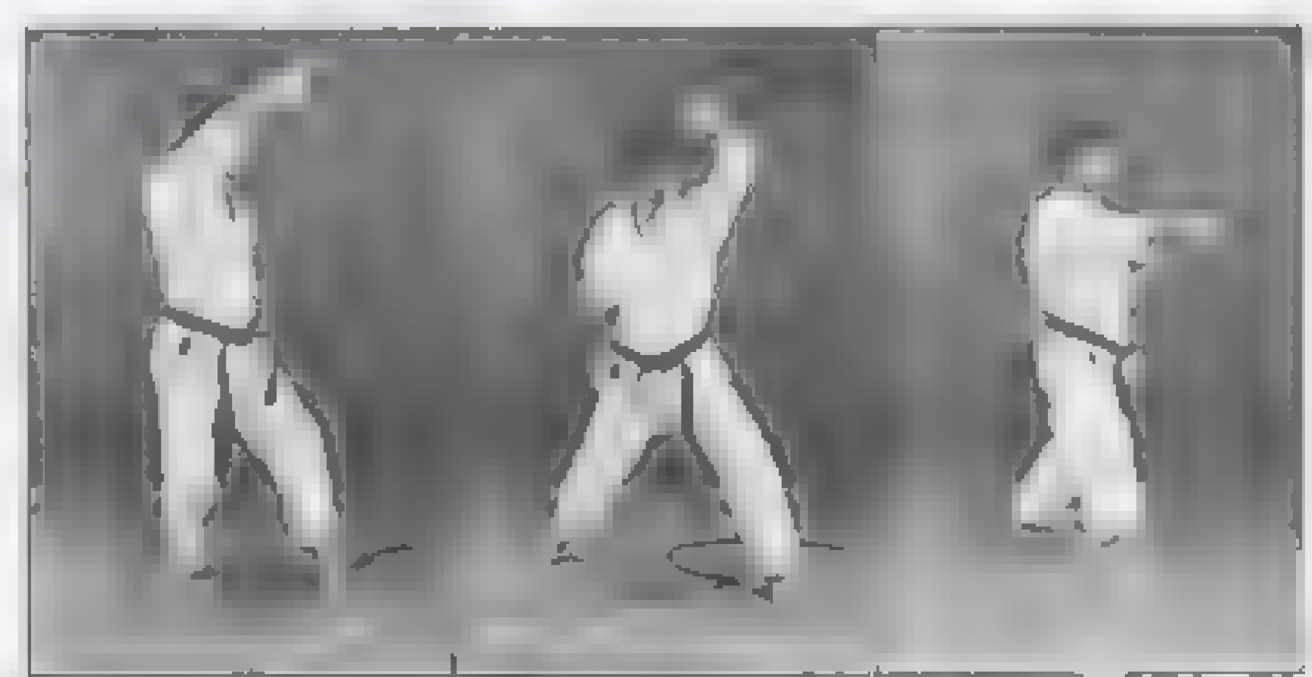
2

KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

3 – A

3

KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE



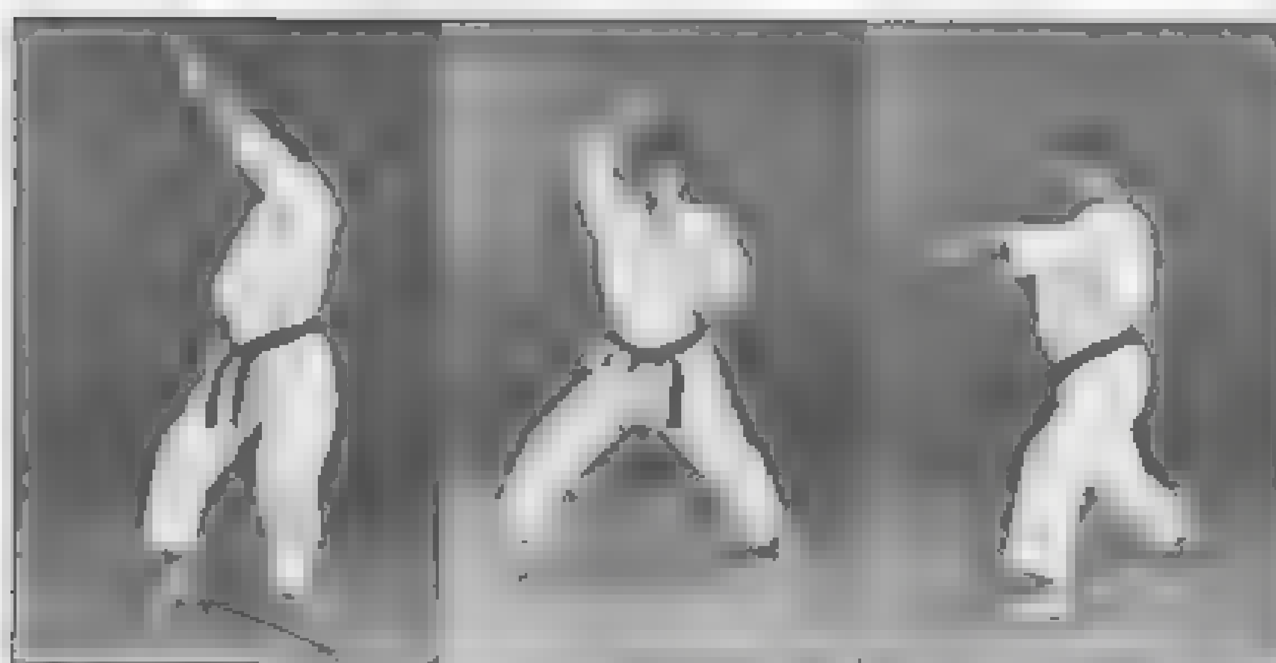
4 A

4

ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE

5

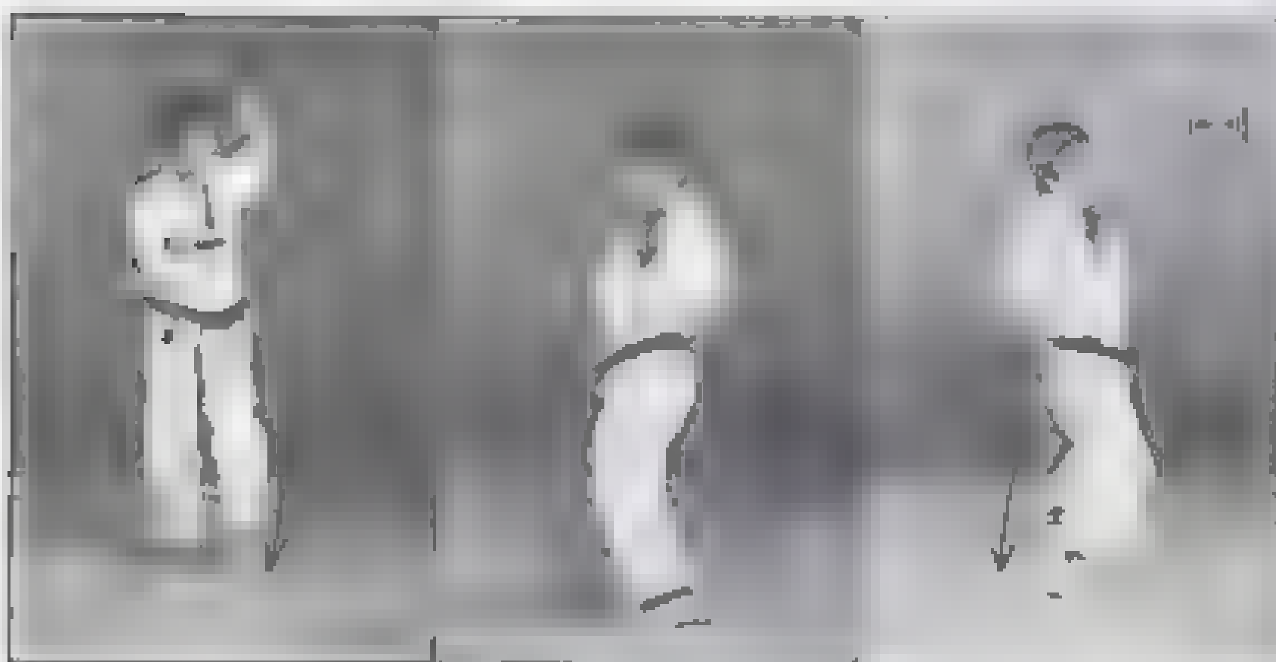
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI





9

騎馬立 右中段手刀打



騎馬立・左中段手刀打

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UCHI

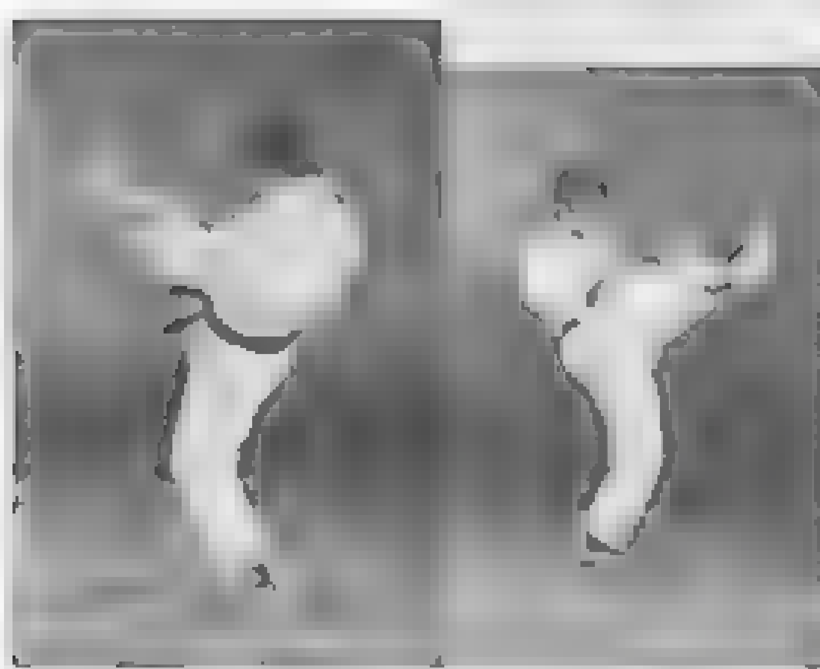
騎馬立 右中段手刀打

KIBA DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UCHI



前屈立・掻分受

ZENKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE




3 A

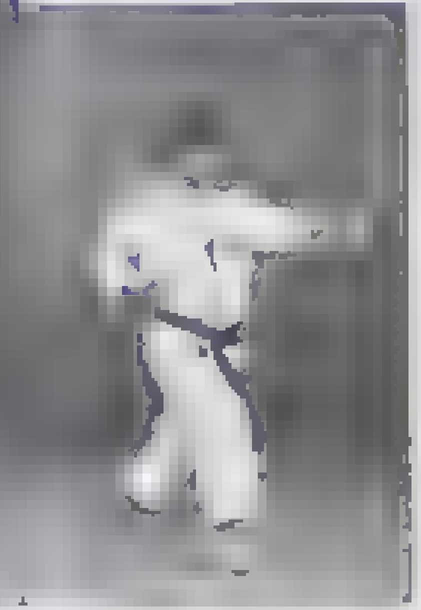
右前蹴

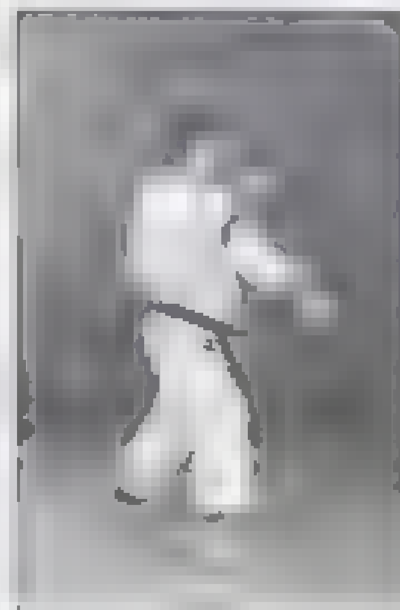
MIG MAE GERI

A

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

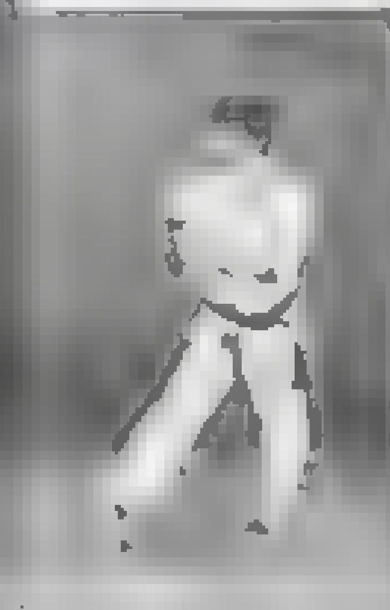




ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE

A


A

A





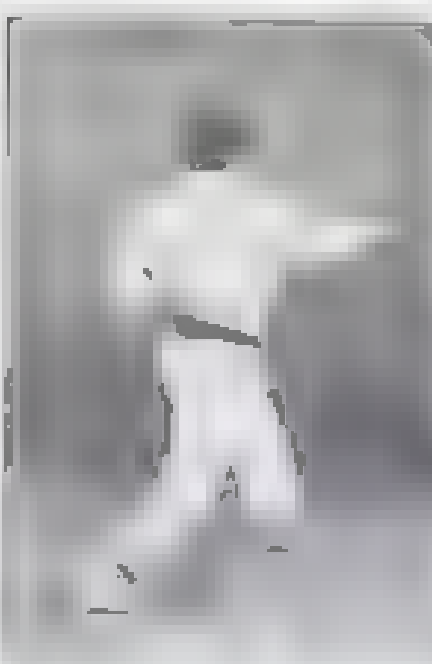
ZENKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE




MIGI MAE GERI



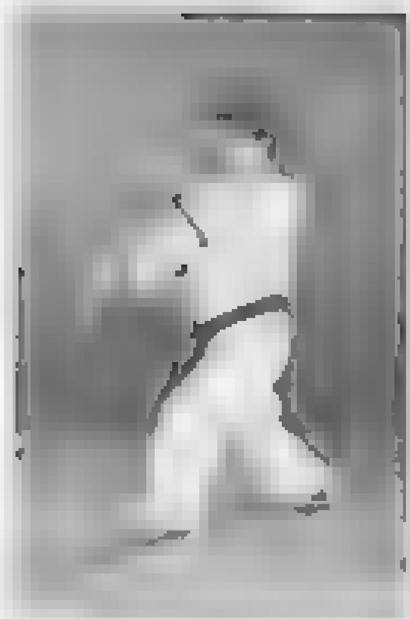
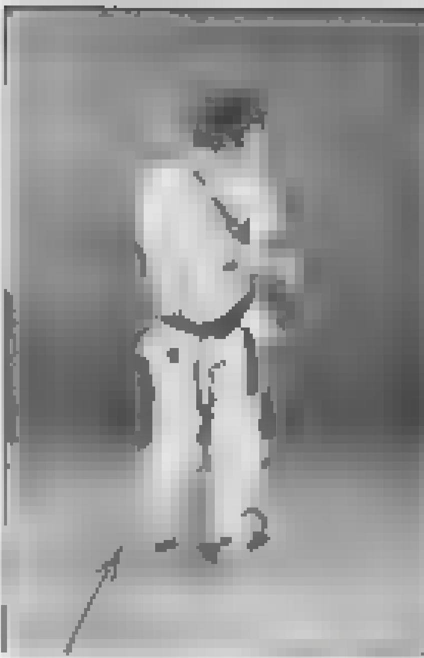
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI

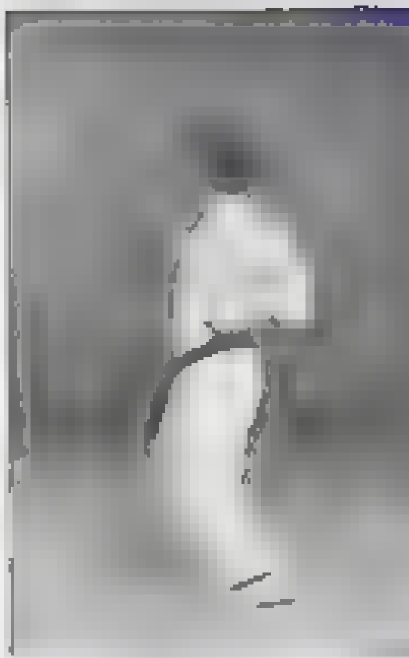

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI




ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE


A



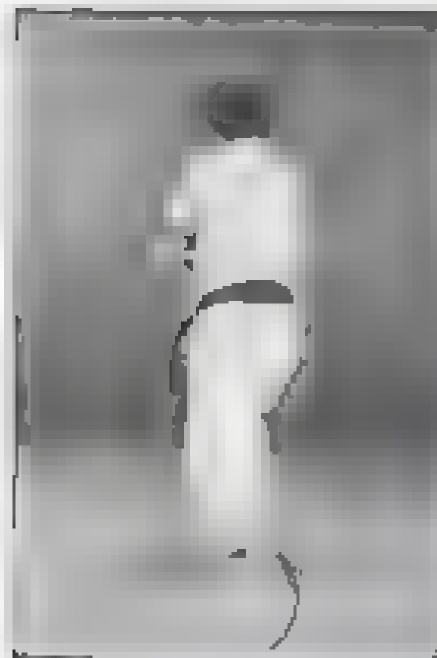
◆ 22 ◀
騎馬立・右中段鉄槌打
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN TETTSUI UCHI



◇ 23 - A ▷



◆ 23 ◀
騎馬立・左中段鉄槌打
KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TETTSUI UCHI



A



◆ 24 ◀
騎馬立・右中段鉄槌打
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN TETTSUI UCHI



24



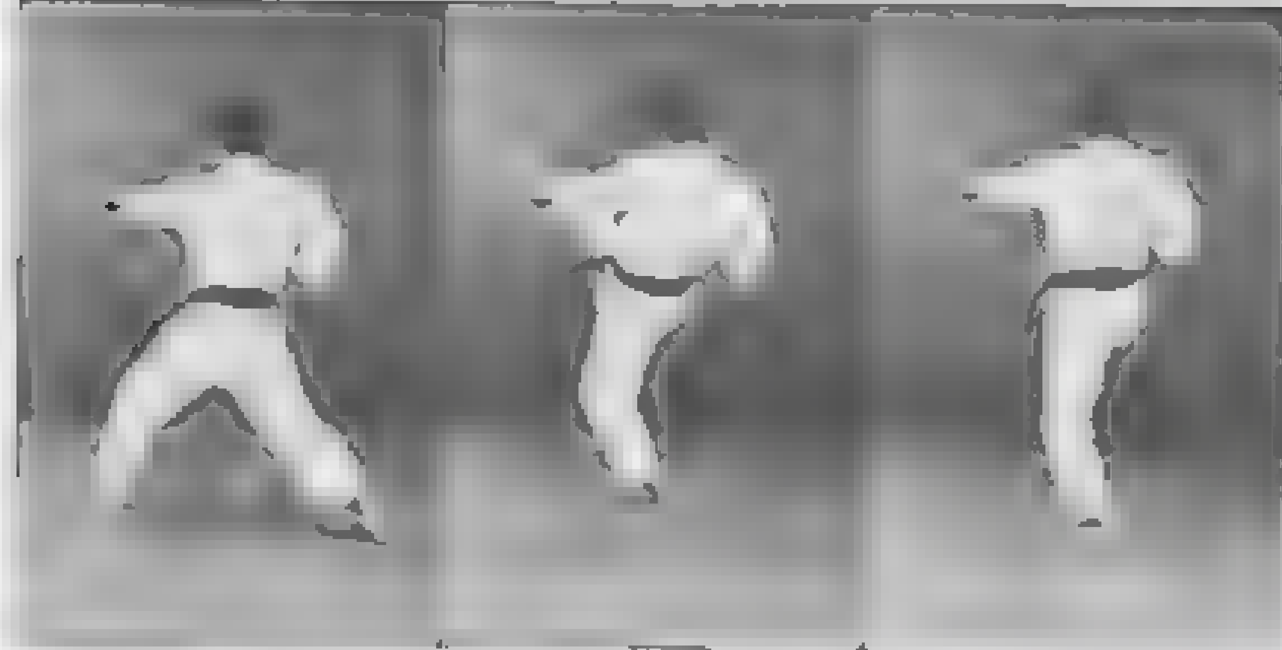
◇◇ 25 A ▷▷



◆◆ 25 ◀◀
前屈立・左中段縦手刀受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTO UKE



◆ 26 ◀
前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



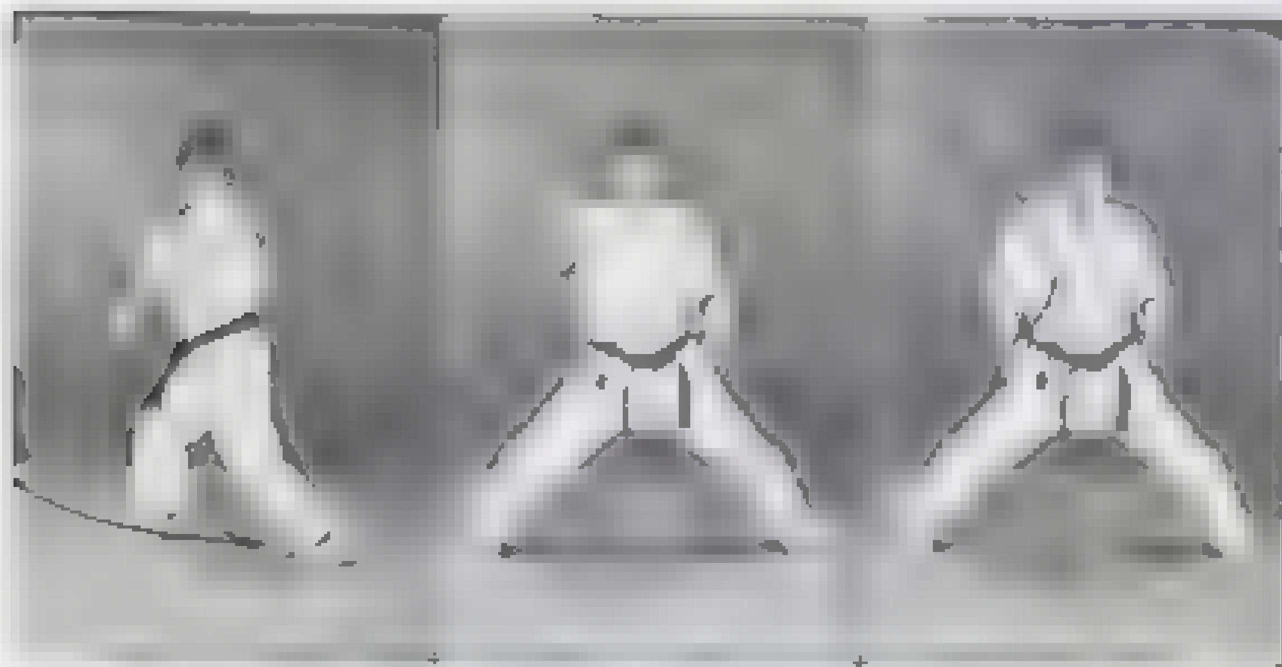
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI

右前蹴
MIGI MAE GERI



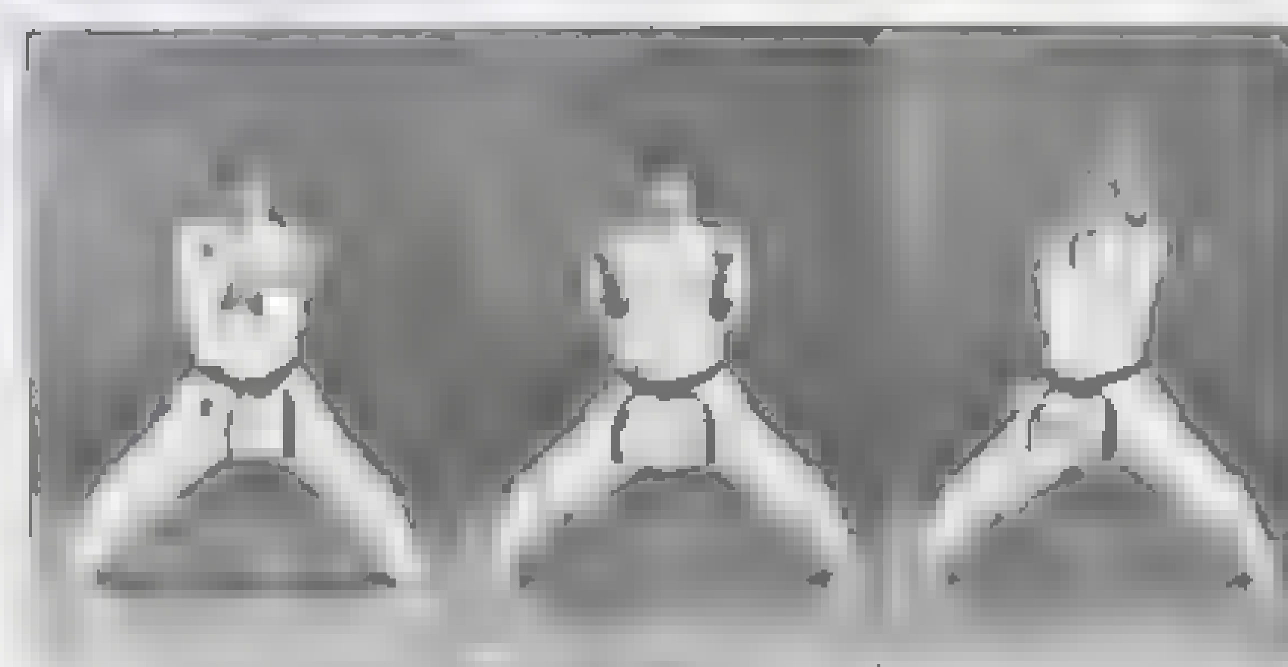
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE



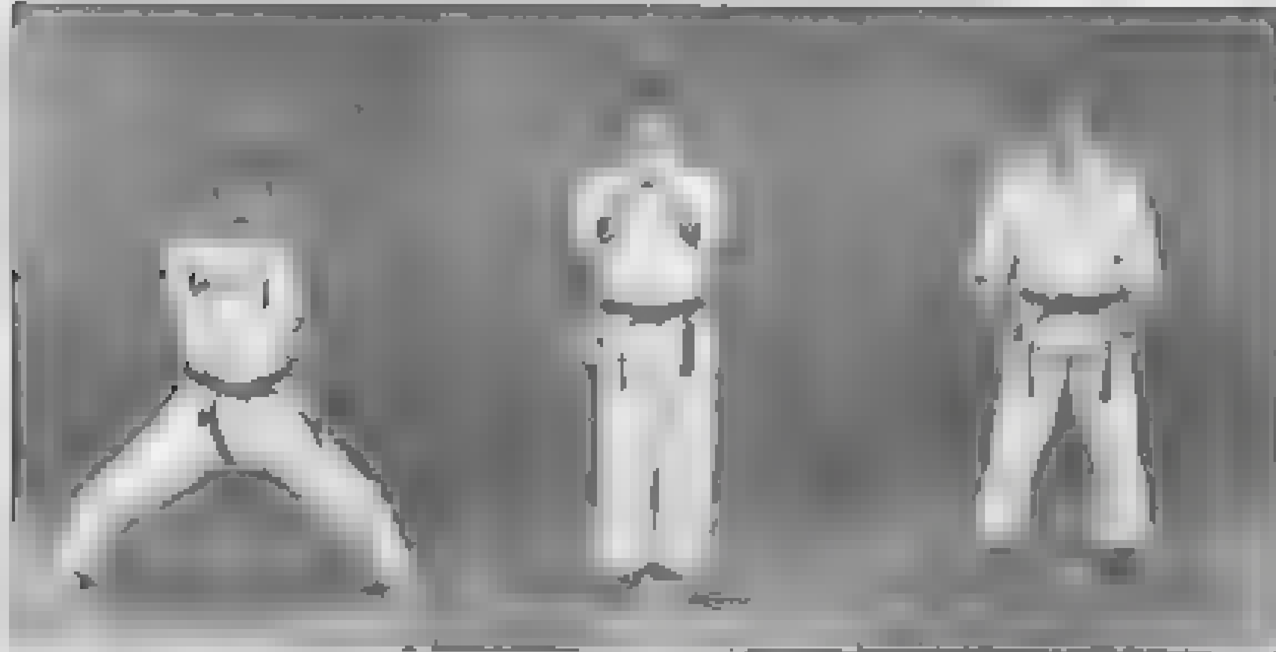
KIBA DACHI

KIBA DACHI



KIBA DACHI

KIBA DACHI

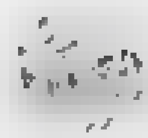


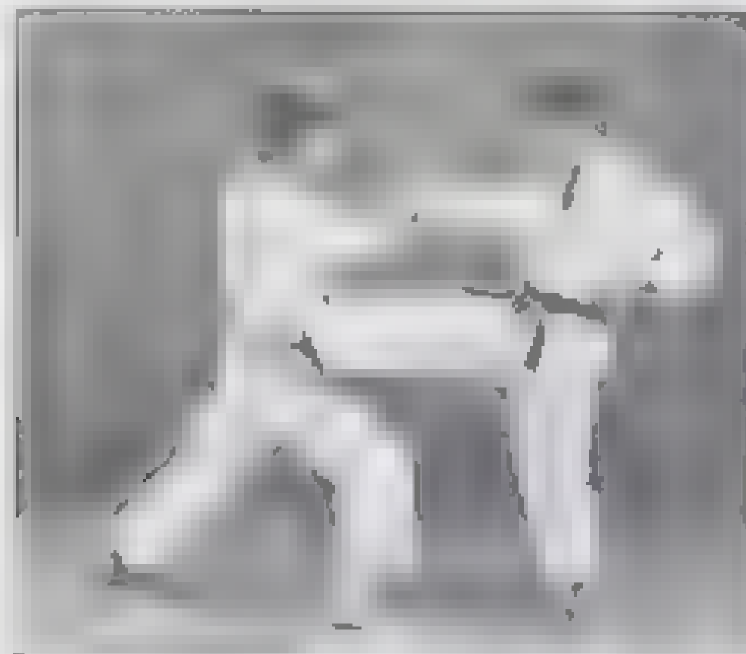
KOSA DACHI
MGE CHUDAN ZUK





TAI KE...





KOSA UKE
● MAE GER CHUDAN ZUK



KAKAE NAGI

五十四歩 大



GOJUSHIHO DAI

P[illegible] called U[illegible] [illegible] KATA in S[illegible] [illegible]

Sensei FUNAKOSHI [illegible] HOTAKU when he changed [illegible] probably for its resemblance to a woodpecker (KITSUTSUKI in Japanese) [illegible] bark of a tree with its sharp beak.

There [illegible] DAI and SHO [illegible] DAI [illegible] ZENKUTSU DACHI followed [illegible] CHUDAN KAKIWAKI UKE [illegible] IPPON NUKITE [illegible] with both hands in SEIRYUTO.

[illegible] DAI [illegible] UNSU NUKITE [illegible] while SHO is performed with IPPON NUKITE.

Sensei MABUNI [illegible] SHITO RYU [illegible] USESHI. The name HOTAKU in SHOTOKAN was replaced by GOJUSHIHO-DAI and SHO. HOTAKU was the [illegible] KATA of TOYAMA Sensei.





GOJUSHIHO-DAI

Il se nommait USESHI, c'est le KATA le plus avancé de l'école d'ITOSU en SHURI-TE.

Sensei FUNAKOSHI GICHIN le nomma HOTAKU après avoir changé les caractères main chinoise pour main vide et aussi pour sa ressemblance avec un pivert (KITSUTSUKI en Japonais) qui de son bec pointu martelle l'écorce d'un arbre.

Selon les origines on croit qu'il existe certaines confusions entre DAI et SHO. Dans notre association DAI débute par un ZENKUTSU-DACHI du coté droit, suivi de CHUDAN KAKIWAKE UKI.

Principalement composé de techniques avancées avec la main ouverte : KEITO-UKE, IPPON-NUKITE et attaque des deux mains en SEIRYUTO à la clavicule.

DAI ainsi nommé par son créateur est le KATA qui comporte trois techniques successives, RYU-UN-NO-UKE, OSAE-HAITO-UKE et SHIHON-NUKITE, tandis que dans SHO on éxecute IPPON-NUKITE.

Sensei MABUNI, créateur du SHITO-RYU le perfectionna il se nomme USESHI dans ce style. Le nom de HOTAKU en SHOTOKAN fut remplacé par GOJUSHIHO-DAI et SHO. HOTAKU était le KATA preferé du maître TOYAMA.



GOJUSHIHO-DAI

Anteriormente llamada USESHI, es la kata más superior que representa al SHURI-TE de la escuela ITOSU.

Sensei FUNAKOSHI GICHIN la denominó HOTAKU al cambiar el nombre de mano china por el de mano vacía, tal vez por su semejanza con un cuclillo (KITSUTSUKI, en japonés) que golpea con su agudo pico la corteza de un árbol.

Creemos que hubo alguna confusión entre DAI y SHO, según fueron originalmente creadas. En nuestra asociación, DAI comienza con ZENKUTSU-DACHI derecho, continuando con CHUDAN KAKIWAKI.

Consiste principalmente en técnicas superiores con la mano abierta, tales como KEITO-UKE, IPPON-NUKITE y ataque de SEIRYUTO con ambas manos a la clavícula.

Su creador denominó DAI a aquella en la cual se incluyen tres técnicas consecutivas: RYU-UN-NO-UKE, OSAE-HAITO-UKE y SHIHON-NUKITE, mientras SHO se realiza con IPPON-NUKITE.

Fue mejorada por el Sensei MABUNI, creador del SHITO-RYU, donde es llamada USESHI. En SHOTOKAN tenemos GOJUSHIHO-DAI y SHO, desapareciendo el nombre de HOTAKU. HOTAKU del estilo antiguo era la favorita del Sensei TOYAMA.



GOJUSHI-HO-DAI

In früheren Zeiten "USESHI" genannt, ist diese KATA die fortgeschrittenste im SHURI-TE der Schule von ITOSU.

Sensei FUNAKOSHI bezeichnete sie aber "HOTAKU" als er das chinesische Schriftzeichen zu leere Hand änderte.

Der Grund war warscheinlich auch die Ähnlichkeit einiger Techniken zu den Bewegungen des Spechtes, (KITSUTSUKI), der mit dem Schnabel den Baum anschlägt.

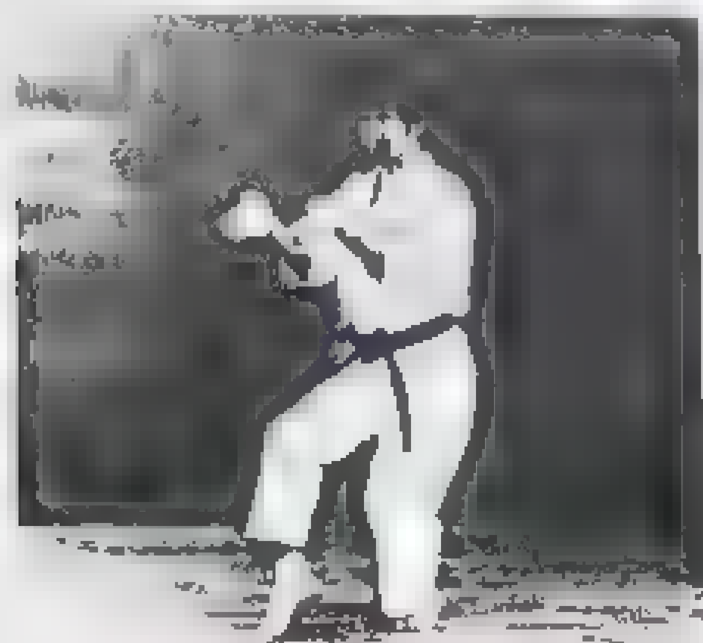
Es gibt einige Verwechselungen zwischen DAI und SHO, aber in unserer Schule DAI beginnt mit dem rechten ZENKUTSU-DACHI mit CHUDAN KAKIWAKE-UKI.

Sie setzt sich hauptsächlich aus fortgeschrittenen Techniken zusammen. Unter anderem, KEITO-UKE, IPPON-NUKITE und SEIRYUTO. Der Schöpfer nannte sie DAI weil sie drei aufeinanderfolgende Techniken einschliesst: RYU-UN NO-UKI, OSAE-HAITO-UKE und SHIHON-NUKITE, während SHO mit IPPON-NUKITE ausgeführt wird.

Sensei MABUNI, der Schöpfer des SHITO-RYU, verbesserte und nannte diese KATA "USESHI".

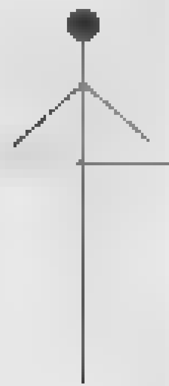
Später der name HOTAKU wurde im SHOTOKAN durch den Namen "GOJUSHI-HO-DAI und SHO ersetzt.

GOJUSHI-HO-SHO des alten Stiles war übrigens die bevorzugte KATA von Sensei TOYAMA.

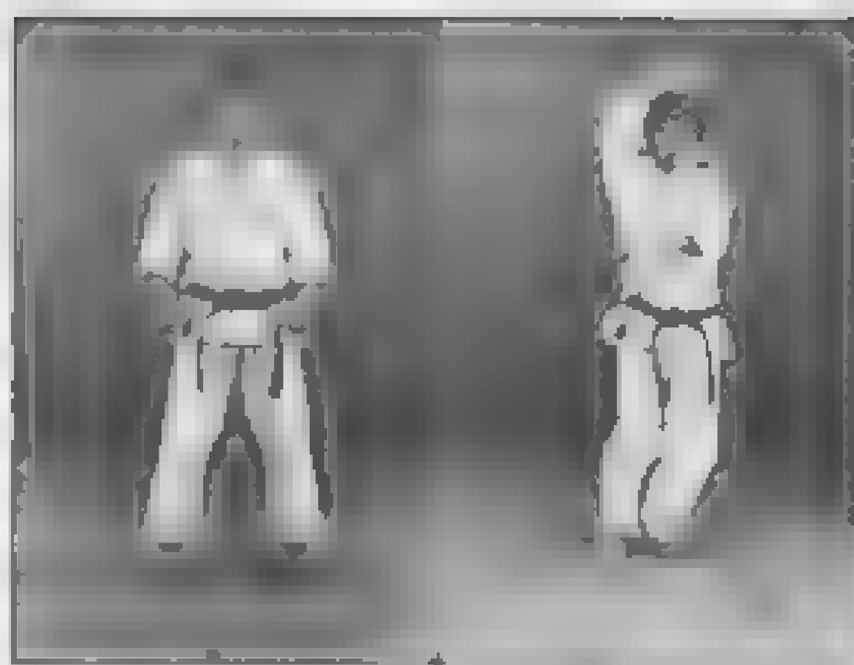


France

五十四歩 大
GOJUSHIHO DAI

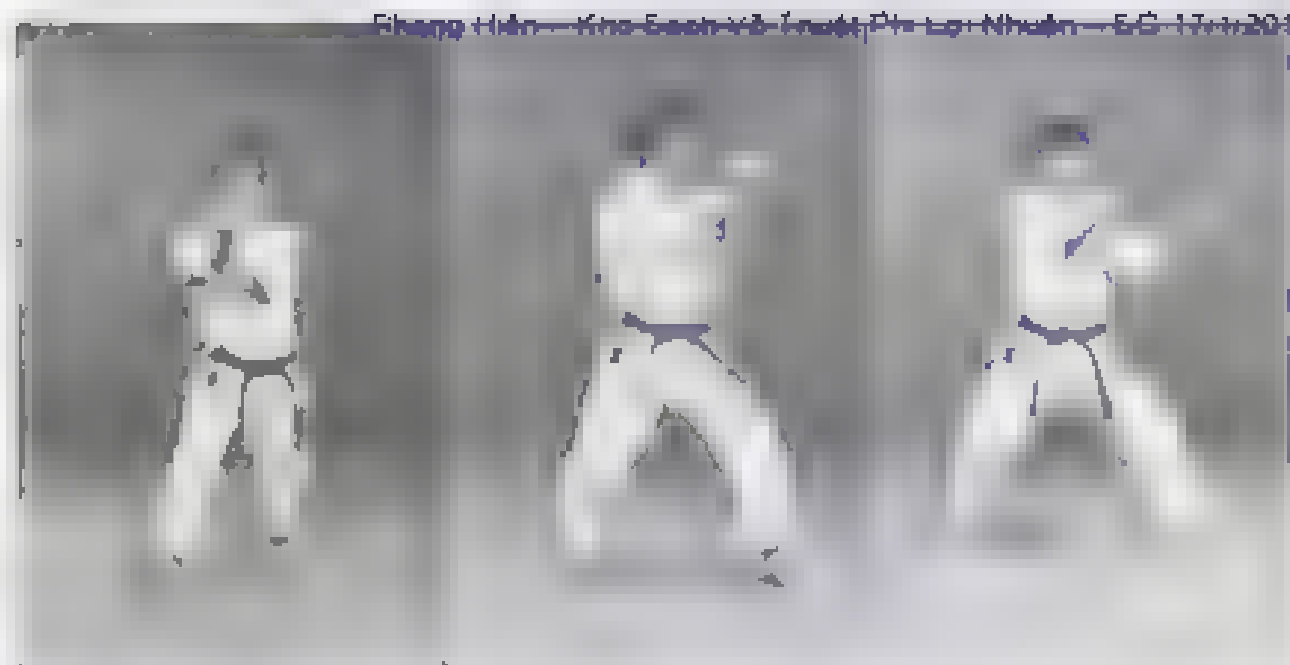


演武線
ENBUSEN



用意
YÔI

1 A



前屈立・右裏拳打
ZENKUTSU DACHI
MIGI URAKEN UCHI

A

2

後屈立・掻分受
KOKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE

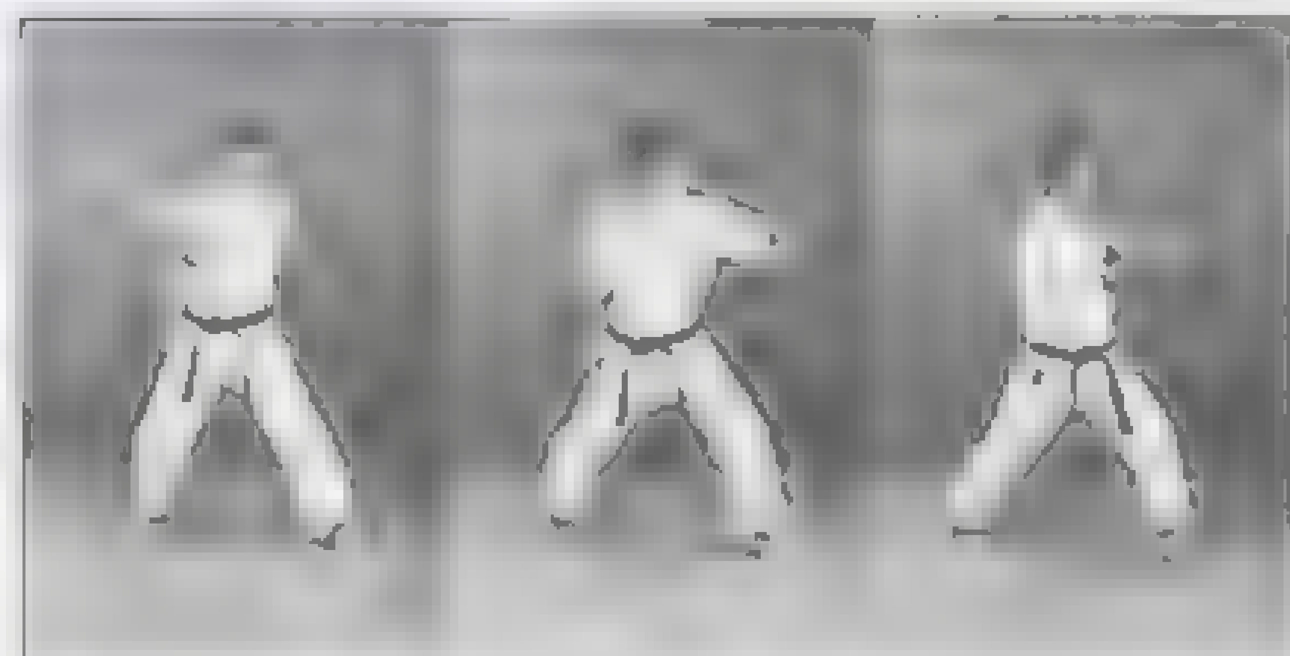


A

B

3

後屈立・掻分受
KOKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE



A

4

前屈立・左中段縦手刀受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTÔ UKE

A

前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



6 B
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI

5 – C
右前蹴
MIGI MAE GERI

6
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OIZUKI



A

6
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN
SHUTO UKE

7 A
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI



ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI

左前蹴
HIDARI MAE GERI

ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OIZUKI

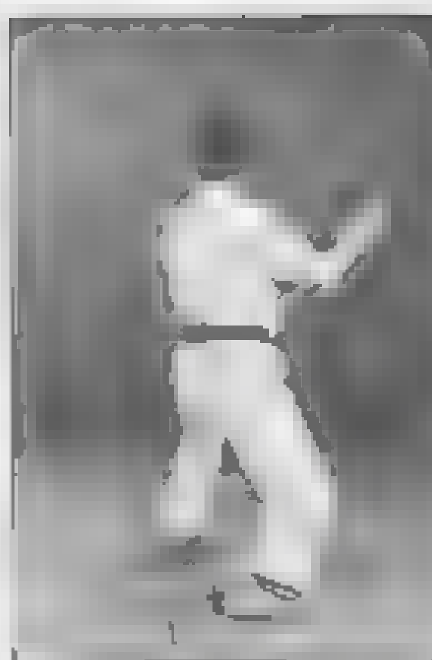


8 – A

8
ZENKUTSU DACHI
MIGI TATE EMPI

9 A





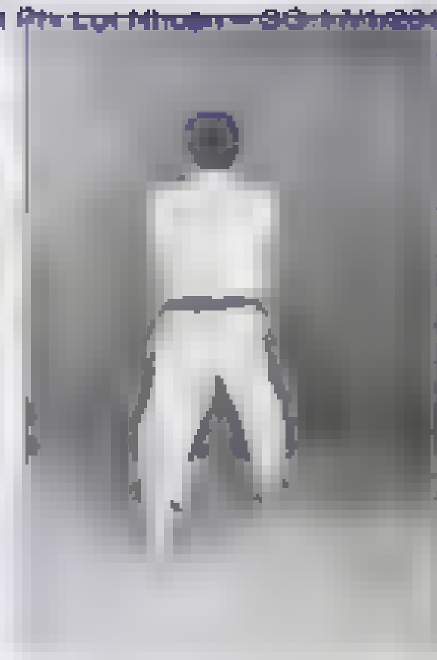


9

KOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE





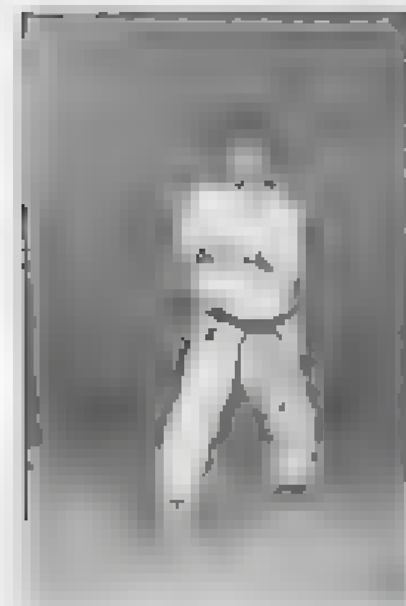


10

KOKUTSU DACHI
KAISHO KOSA GAMAE

11

ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

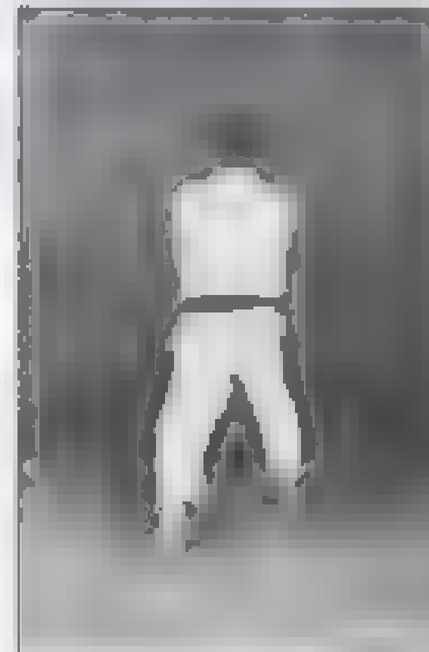


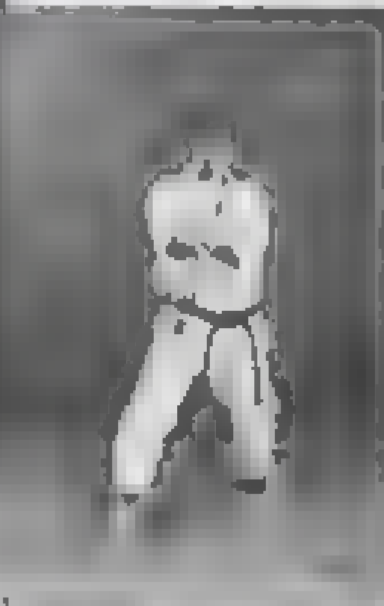




12 - A

ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHIHON NUKITE







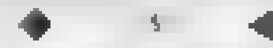
12

ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE







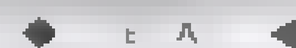


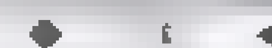
NOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE

KOKUTSU DACHI
KAISHU KOSA UKE

MAE SHIHON NUKITE



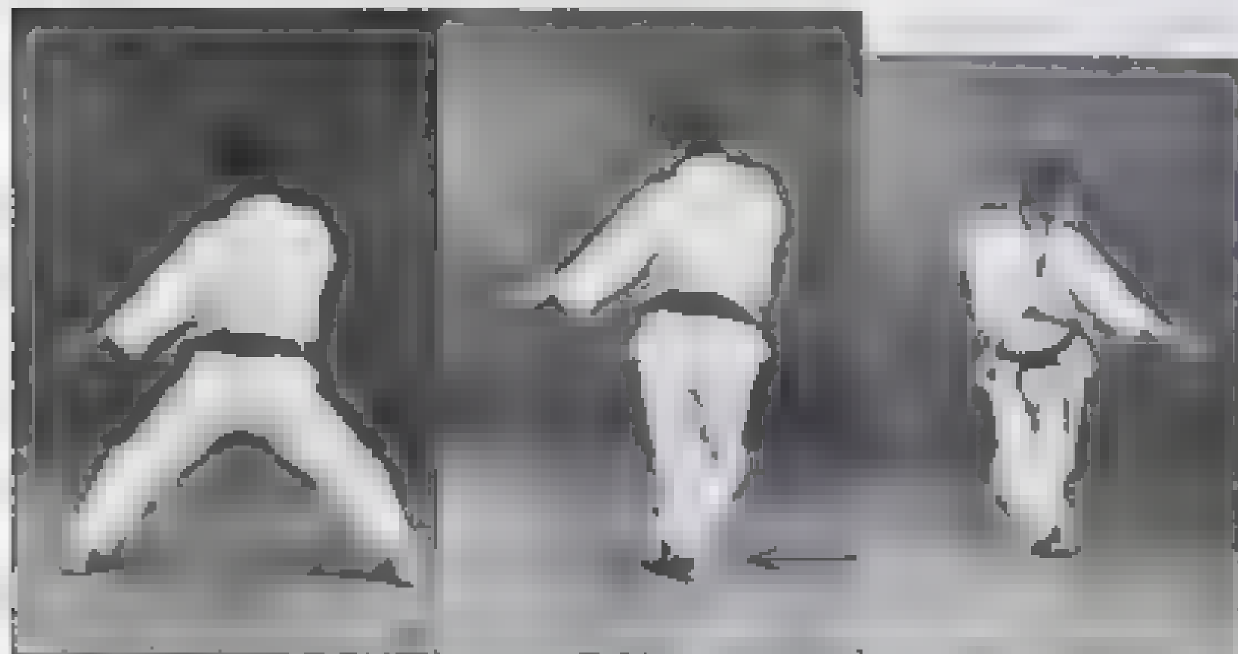




A

ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHIHON NUKITE

ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE









17

騎馬立・諸手開手下段受

KIBADACHI
MOROTE KAISHU GEDAN UKE

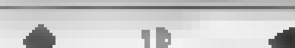
18 A

18 – A







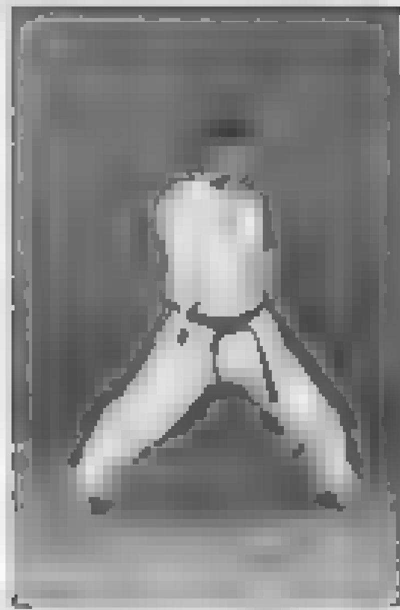


18 B
踏込
FUMIKOMI

18 B

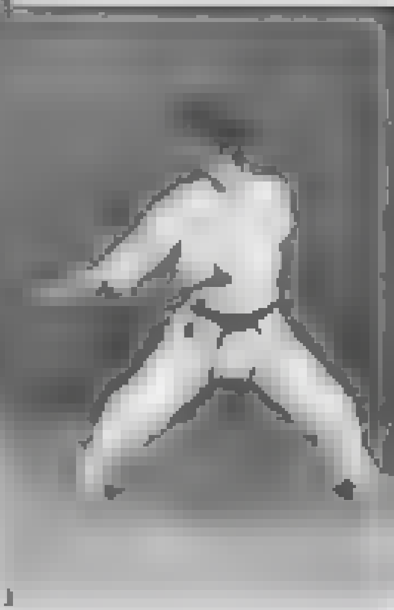
19
騎馬立・左腰構

KIBA DACHI
HIDARI KOSHI GAMAE



18





19

騎馬立 - 諸手開手下段受

KIBA DACHI

MOROTE KAISHU GEDAN UKE



20 – A



20 B

踏込

FUMIKOMI



21

KIBA DACHI

MIGI KOSHI GAMAE



22

KOKUTSU DACHI

RYU UN NO UKE



23

KOKUTSU DACHI

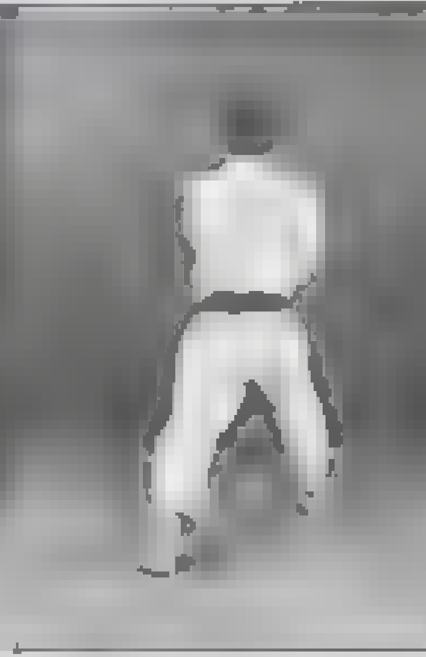
KAISHU KOSA UKE



24

ZENKUTSU DACHI

MIGI SHIHON NUKITE



24 – A

ZENKUTSU DACHI

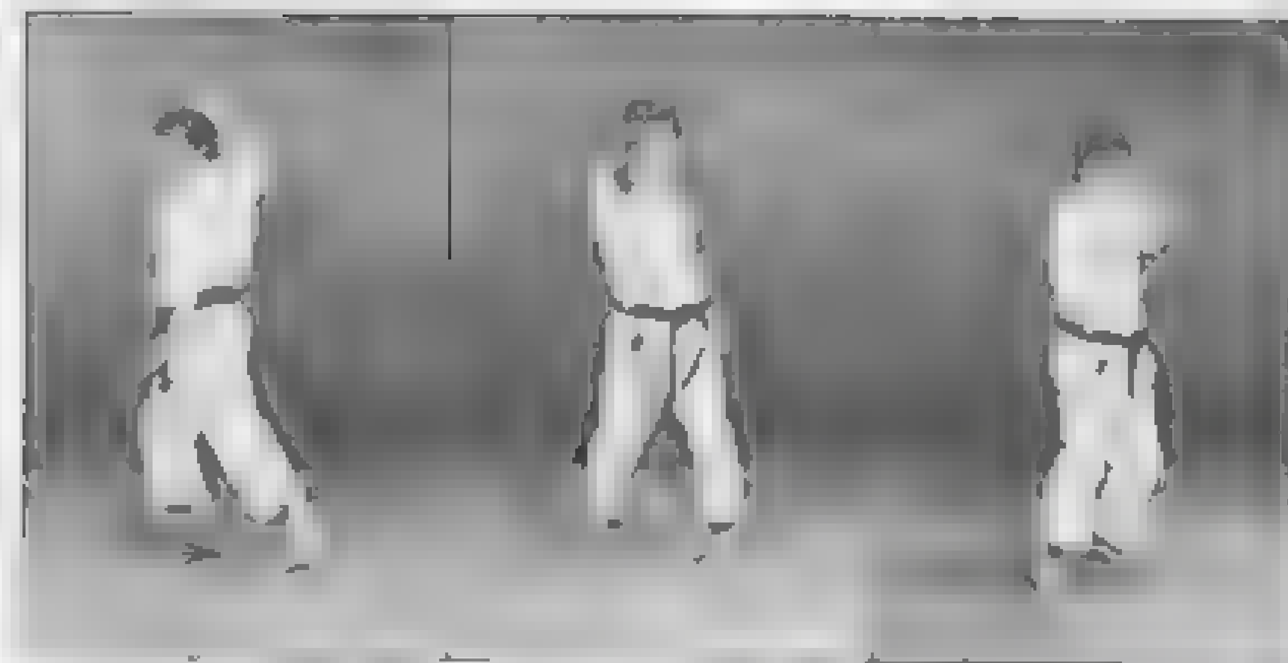
HIDARI SHIHON NUKITE



24

ZENKUTSU DACHI

MIGI SHIHON NUKITE



25 A

25

ZENKUTSU DACHI
[illegible]

26 A



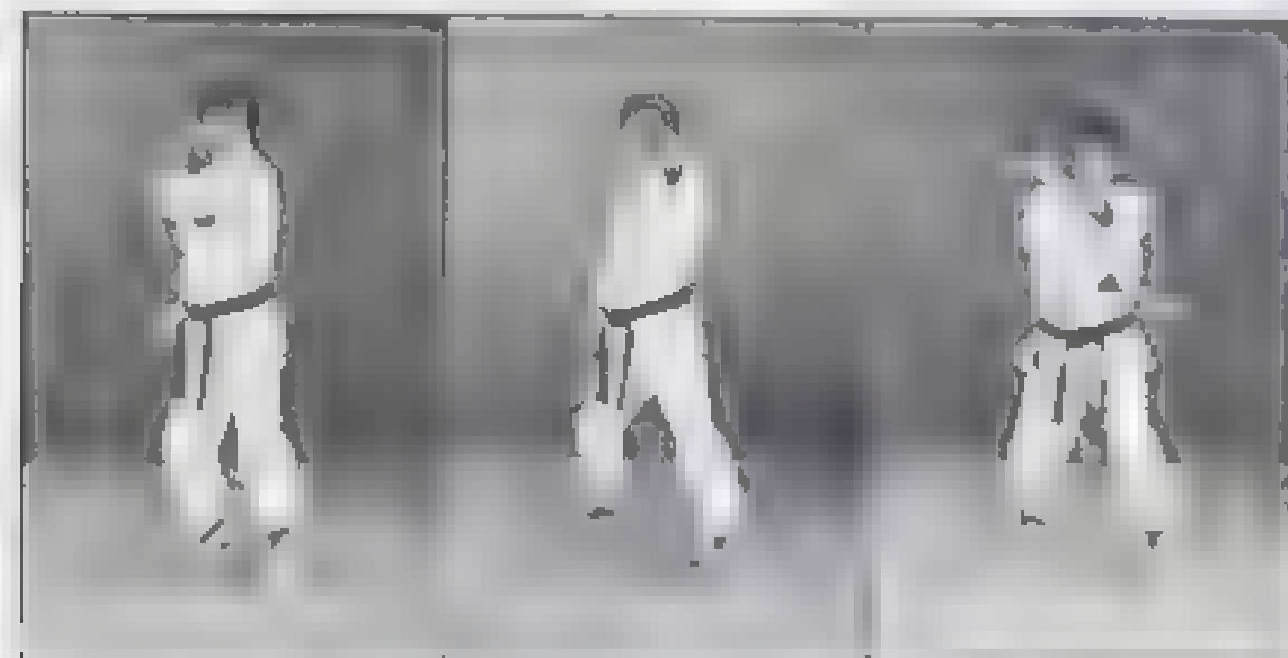
26

ZENKUTSU DACHI
[illegible]

A

27

ZENKUTSU DACHI
[illegible]

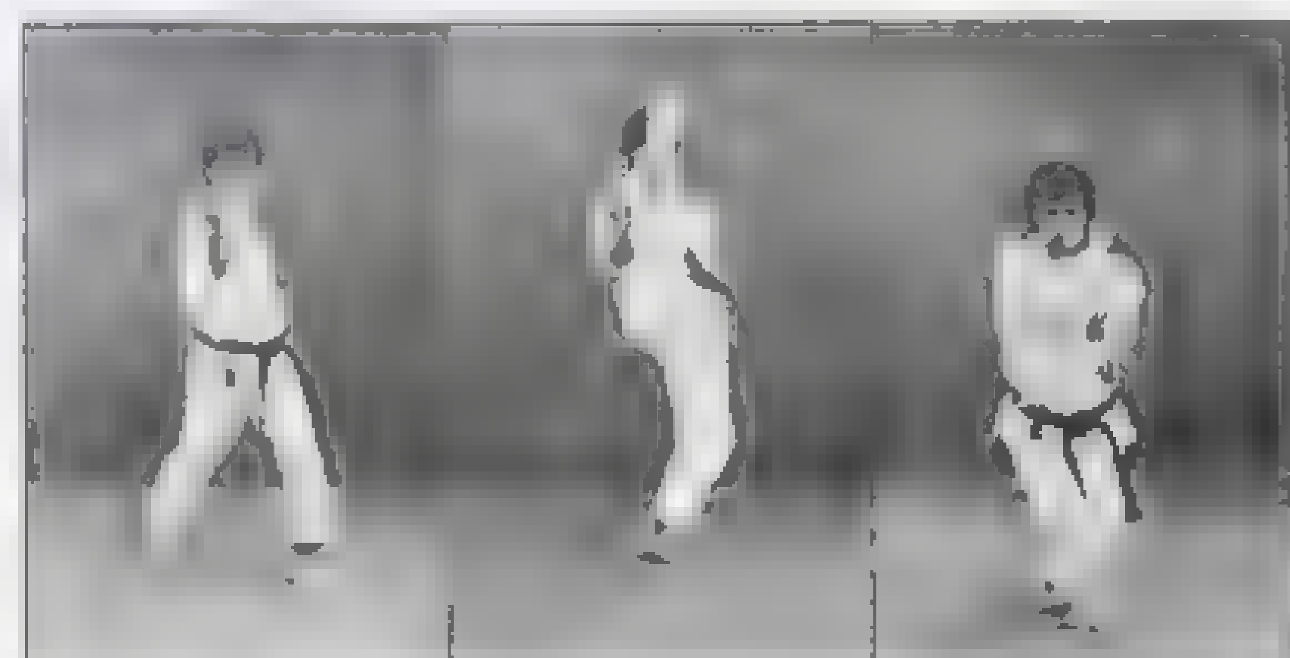


28 A

28

ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN SHUTO UKE

29 A



29

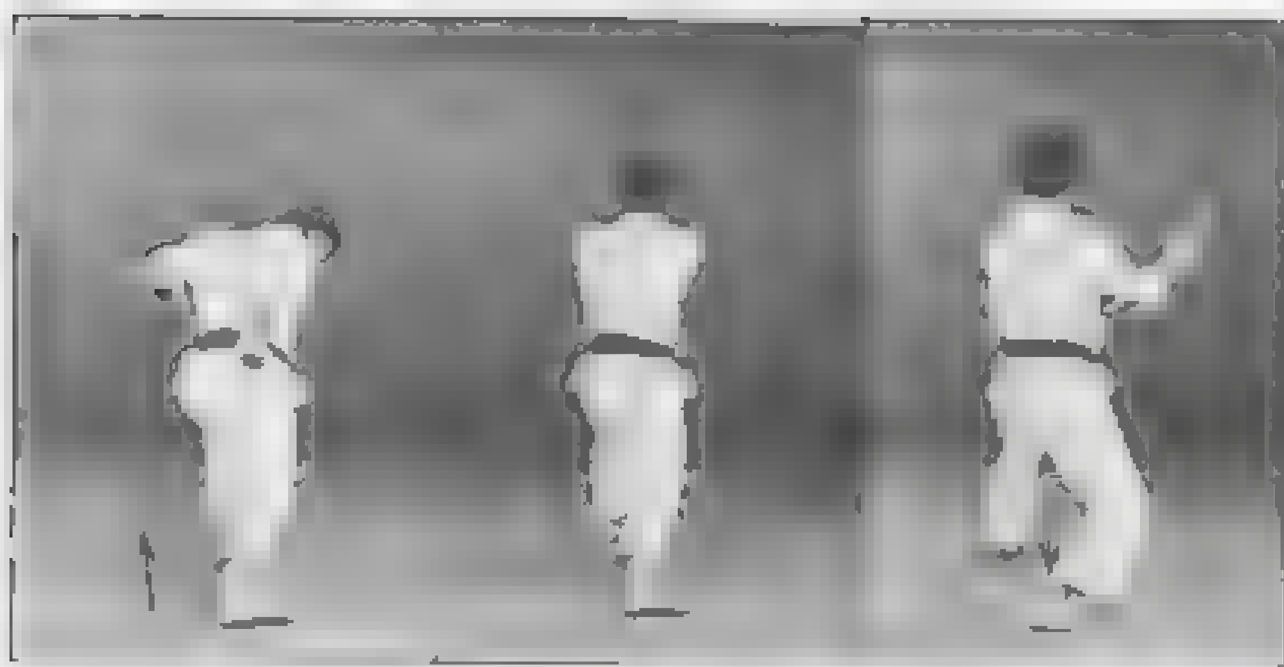
ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

30 A

MIGI MAE GERI

30 B

KOSA DACHI
MIGI NAGASHI UKE
HIDARI OTOSHI ZUKI



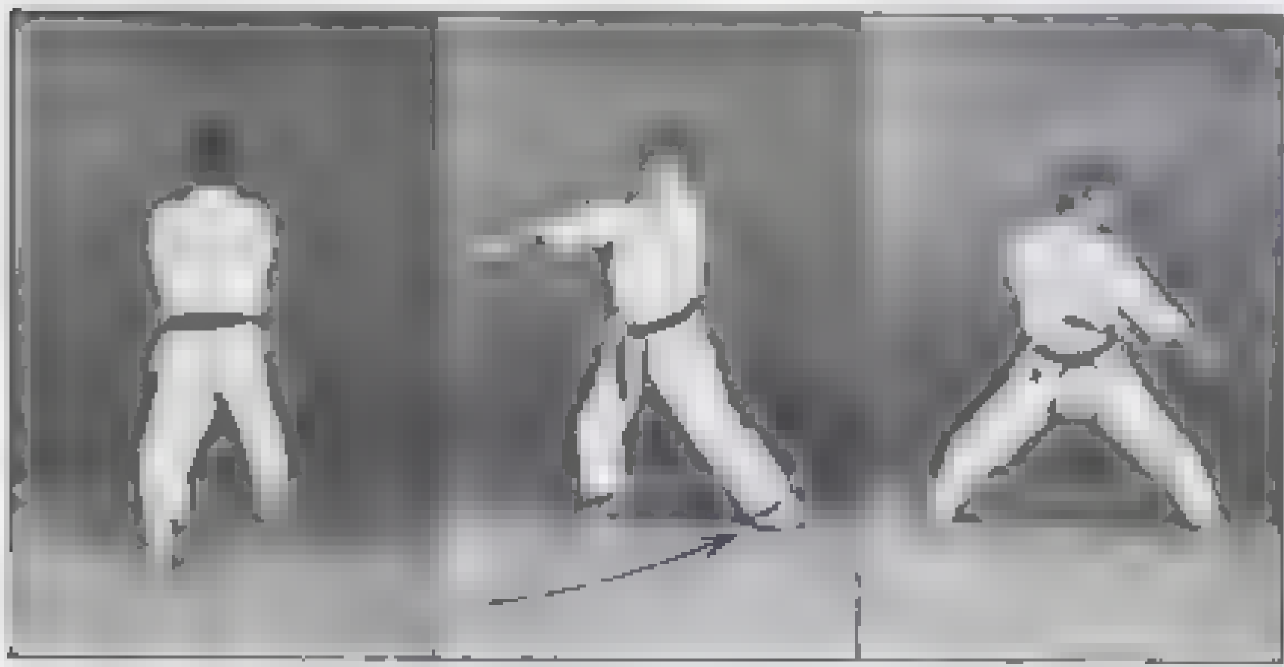

◆ ◀ ◇◇ 31 - A ▷▷ ◆◆ ◇

... GEDAN BARA

... UKE



◆ ◀ ◆ ◀ ◆ ◀



◆ ◀ A ◆ 33 ◀

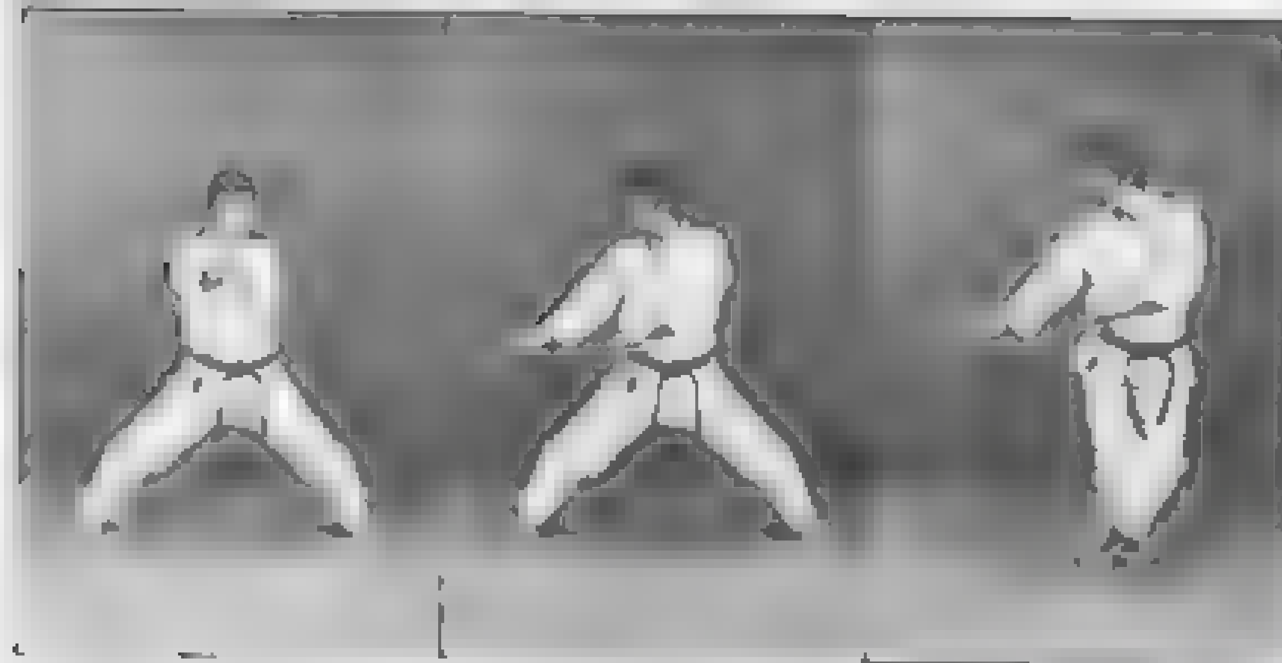
前屈立・右四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

騎馬立・諸手開手下段受
KIBA DACHI
MOROTE KAISHU GEDAN UKE



A B ◇

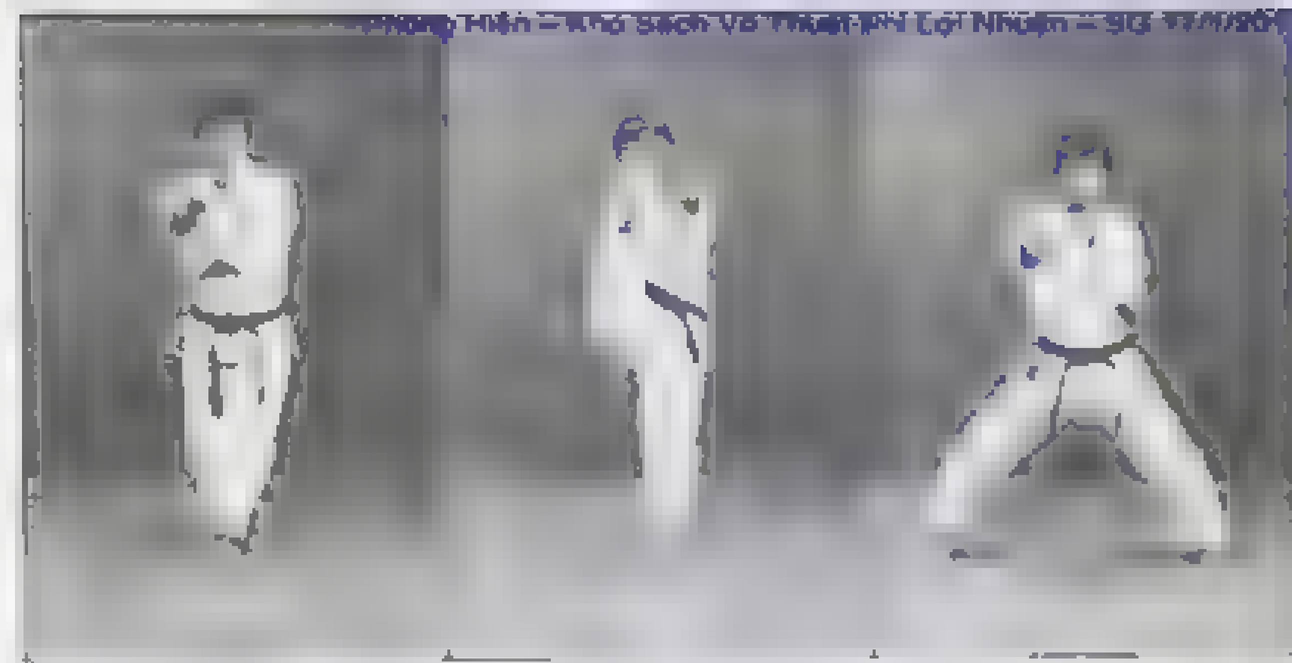
踏込
FUMIKOMI



36
騎馬立・右中段突
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI

37
騎馬立・諸手開手下段受
KIBA DACHI
MOROTE KAISHU GEDAN UKE

38 A



38 - B

38 C
踏 込
FUMIKOMI

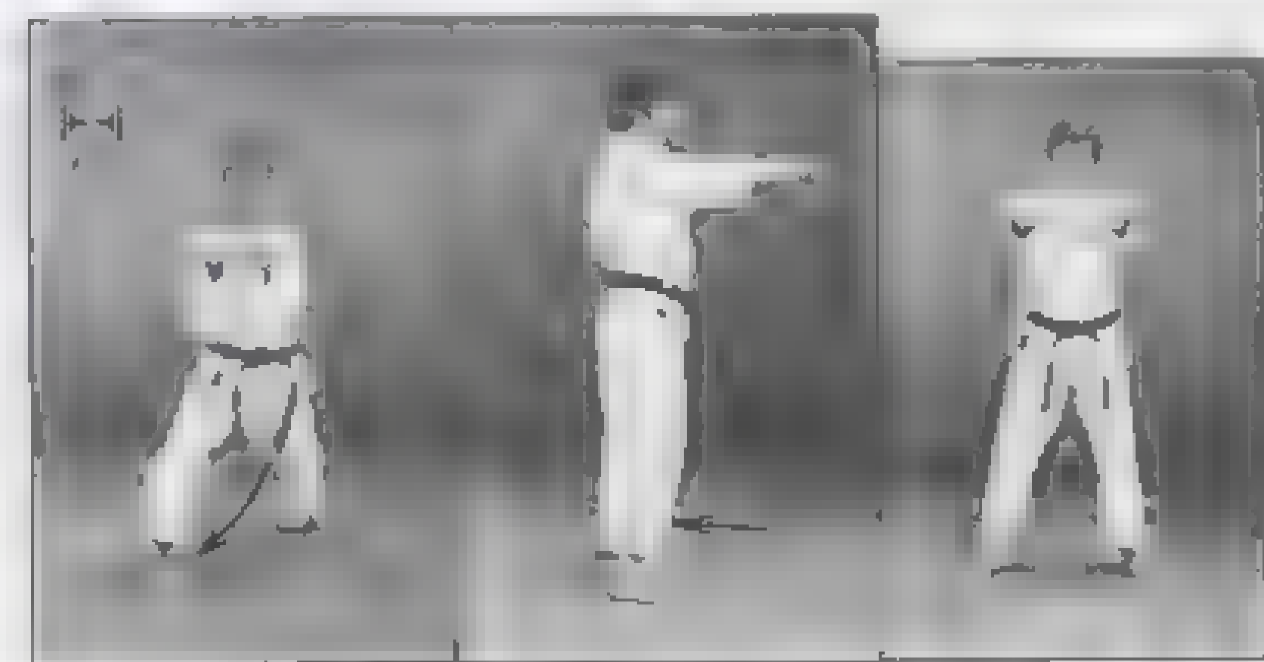
38
騎馬立・右中段突
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI



39 A

39
前屈立・右…
ZENKUTSU DACHI

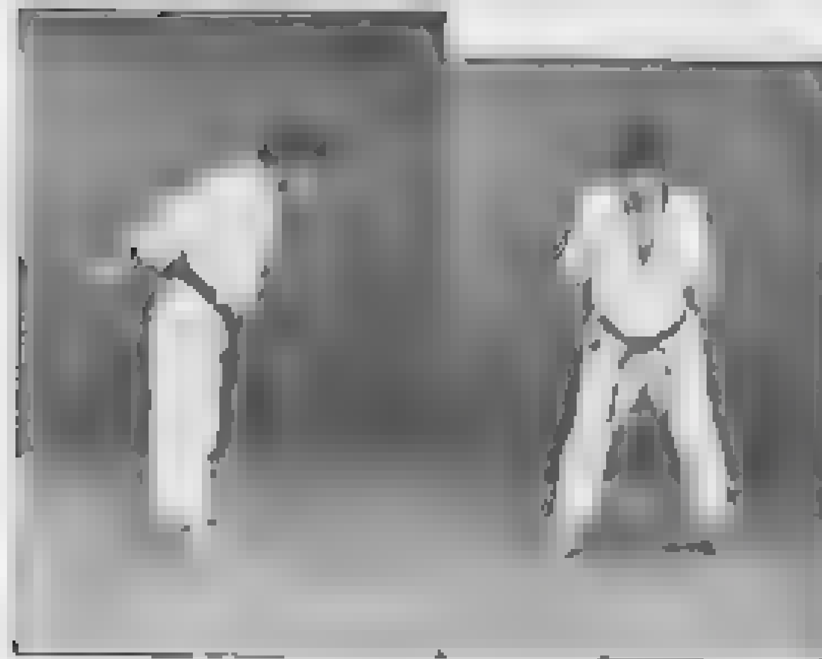
40 - A
騎馬立・左中段鉄槌
KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TETTSUI UCHI



40
前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

41 - A
自然体・両腕前方伸
SHIZENTAI
RYO WAN ZENPO NOBASHI

41 A









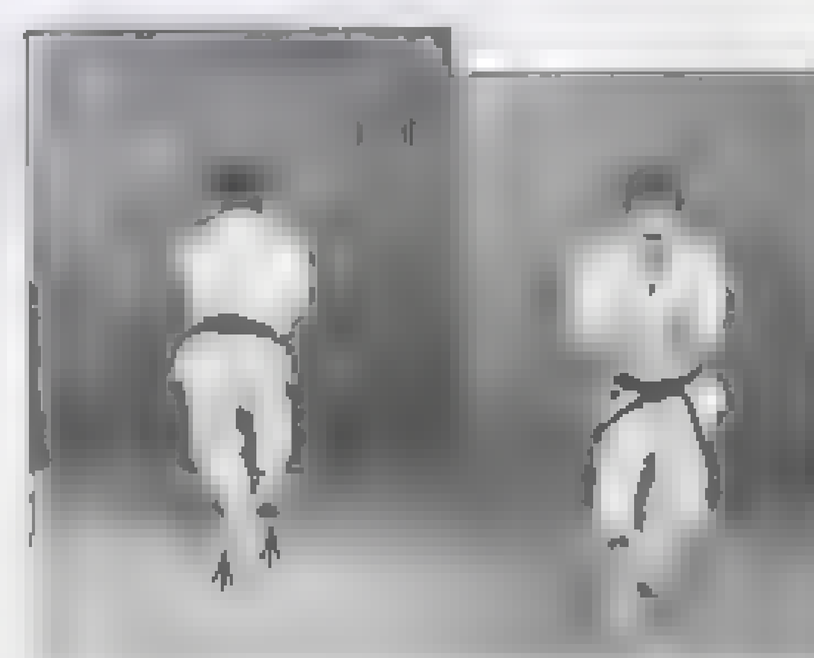
USHIRO TETTSUI
HASAMI UCHI

SHIZENTAI
RYO GOSHI GAMAE

ZENKUTSU DACHI
RYO GOSHI GAMAE







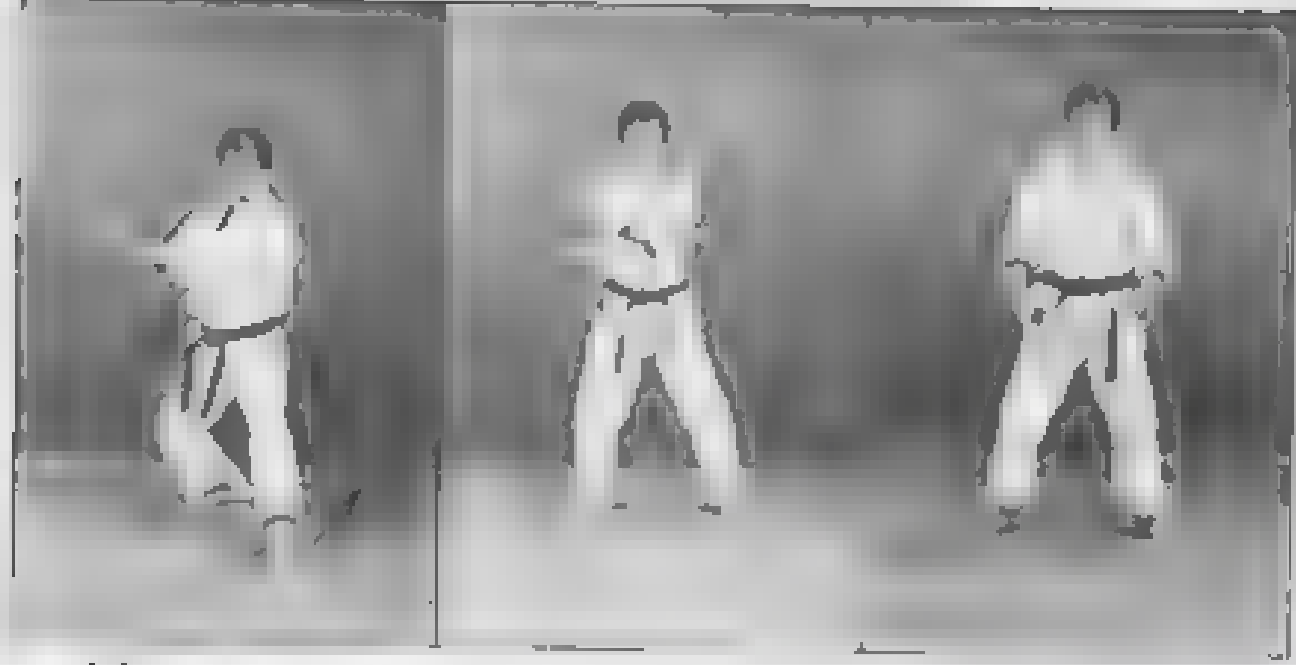


猫足立・両開手構
NEKO ASHI DACHI
RYO KAISHU GAMAE

猫足立・諸手鶏頭受
NEKO ASHI DACHI
MOROTE KEITO UKE

猫足立・諸手両竜刀打
NEKO ASHI DACHI
MOROTE SURYUTO UCHI





◆◆ 将 ◇
横屈立・流雲の受
KOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE

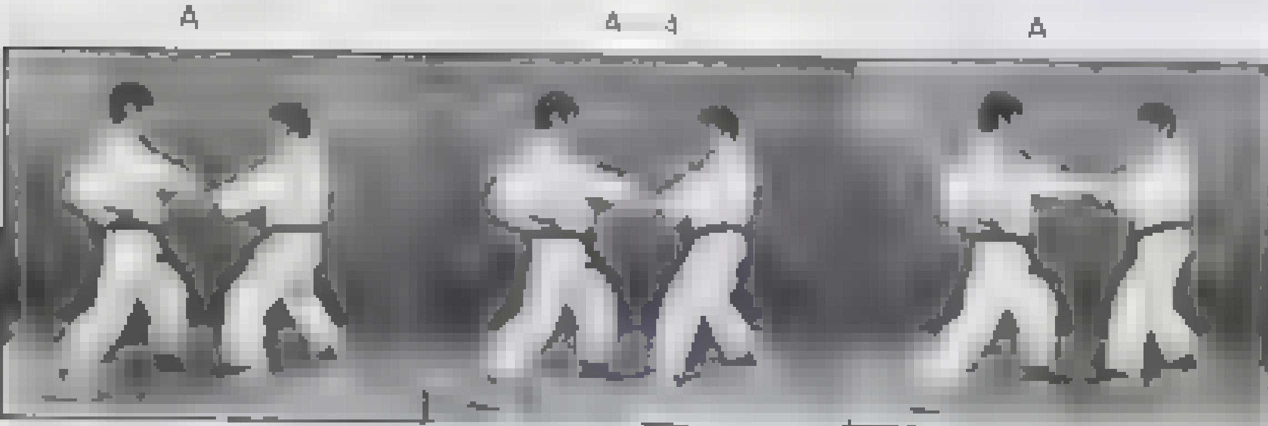
止め一A
YAME A

止 め
YAME

A 1
● 中段突
CHUDAN ZUKI
流雲の受
RYU UN NO UKE
A 2
● 中段逆突
CHUDAN GYAKU ZUKI
交叉受
KOSA UKE

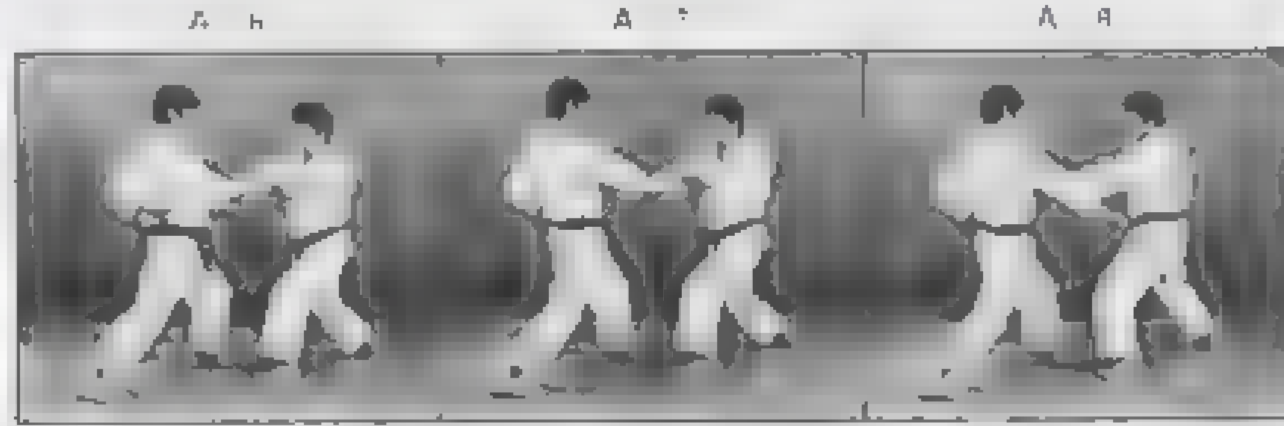






● 手 掴 TE ZUKAMI

払 手 HARAI TE

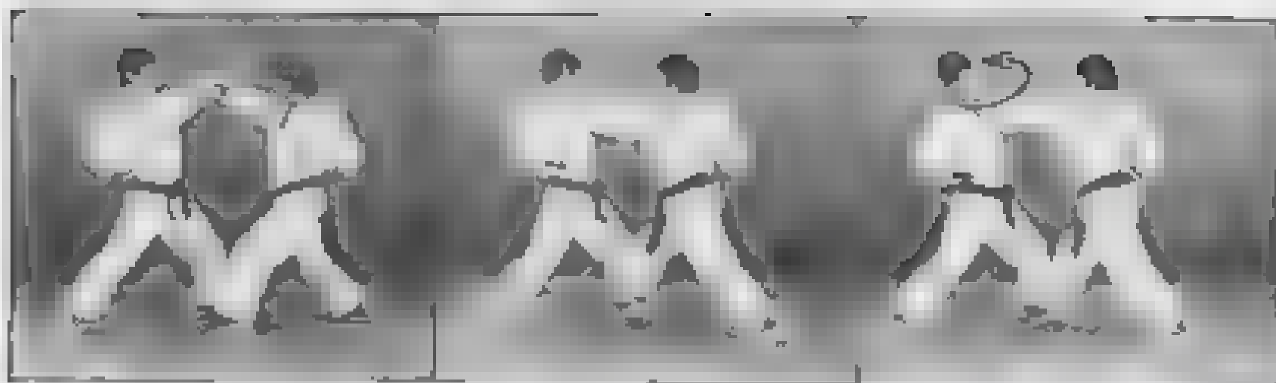


四本貫手
SHIHON NUKITE

● 手 掴
TE ZUKAMI

左四本貫手
HIDARI SHIHON NUKITE





B 1 B 2 B 3

● JODAN OI ZUKI
上段手刀受
JODAN SHUTO UKE

左手刀打
HIDARI SHUTO UCHI

切 返
KIRI KAESHI



●諸手突 MOROTE ZUKI
諸手背刀受 MOROTE KEITO UKE

諸手背面刀打
MOROTE SEIRYUTO UCHI





D 1

●上段突
JODAN ZUKI
上段手刀受
JODAN SHUTO UKE



D 2

上段手刀打
JODAN SHUTO UCHI



D 3

切 返
KIRI KAESHI



D 4

●逆 突
GYAKU ZUKI
逆半身内受
GYAKU HANMI UCHI UKE



D 5

前 蹴
MAE GERI

国内本支部一覧表

海外加盟国——合計104ヶ国

SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION
GENERAL HEADQUARTERS
2-1-20, MINAMI-KUGAHARA OTA-KU, TOKYO 146-0084 JAPAN
TEL 03-3754-5481 FAX 03-3754-5483 MAIL ADRESS skif@pearl. ocn. ne. jp

HIROKAZU KANAZAWA

1931 *Hirokazu Kanazawa was born in Iwate prefecture*
1956 *Graduated from Takushoku University and joined J.K.A.*
1957 *Kumite Champion 1st Japan Karate Championship*
1958 *Kumite and Kata Champion*
1959 *Kata and Kumite Champion*
1960 *Chief Instructor in Hawaii and United States*
1961 *5th DAN*
1962 *Chief instructor German Karate Federation*
1966 *6th DAN*
1968 *Coach of the European team at the world Championship in Mexico*
1971 *7th DAN*
Chief instructor J.K.A. International section
Instructor at Musashi, Kanto and Kitazato Universities
1972 *Coach of the Japanese team at the world Championship in Paris*
1976 *Referee 1st I.A.K.F. world Championship in Los Angeles*
Referee Asia-Oceania Championship in Hong Kong
1977 *In December he left J.K.A. to form Shotokan Karate International. More than 38 countries are affiliated and he is the chief instructor*
Presently 8th DAN, International Referee Fed. All Japan Karate-do organizations
Coach Japanese Association of Physical Education

HIROKAZU KANAZAWA

1931 *Hirokazu Kanazawa est né dans le préfecture d'Iwate*
1956 *Gradué de l'Université de Takushoku il entre à la J.K.A.*
1957 *Champion de Kumite au 1er Championnat de Karate au Japon*
1958 *Champion de Kumite et Kata*
1959 *Champion de Kata et Kumite*
1960 *Instructeur en Chef à Hawaii et aux Etats Unis*
1961 *5ème DAN*
1962 *Instructeur en Chef de la Fédération Allemande de Karate*
1966 *6ème DAN*
1968 *Entraineur de l'équipe Européenne au Championnat du Monde à Mexico*
1971 *7ème DAN*
Instructeur en Chef de la J.K.A. Section Internationale
Instructeur aux Universités de Musashi, Kanto et Kitazato
1972 *Entraîneur de l'équipe Japonaise au Championnat du monde à Paris*
1976 *Arbitre au 1er Championnat du Monde I.A.K.F. à Los Angeles*
Arbitre au Championnat d'Asie-Océanie à Hong Kong
1977 *En Décembre, quitte la J.K.A. pour former le Shotokan Karate International. Il est l'Instructeur en Chef et plus de 38 pays sont affiliés*
Actuellement 8ème DAN, arbitre international de la Fédération Japonaise de Karate
Entraîneur de l'Association Japonaise d'Education Physique

HIROKAZU KANAZAWA

1931 *Hirokazu Kanazawa nació en la prefectura de Iwate*
1956 *Se gradua en la Universidad de Takushoku e ingresa en la J.K.A.*
1957 *Campeón de Kumite en los 1os Campeonatos de Japón de Karate*
1958 *Campeón de Kumite y Kata*
1959 *Campeón de Kata y Kumite*
1960 *Es enviado como Jefe instructor a Hawaii y Estados Unidos*
1961 *3º DAN*
1962 *Instructor Jefe de la Federación Alemana de Karate*
1966 *6º DAN*
1968 *Entrenador del equipe europeo en los Campeonatos del mundo de Méjico*
1971 *7º DAN*
Jefe Instructor de la sección internacional de la J.K.A. Instructor de las Universidades de Musashi, Kanto y Kitazato
1972 *Entrenador del equipo Japonés en el campeonato del mundo en Paris*
1976 *Arbitro en los 1os Campeonatos del mundo I.A.K.F. en Los Angeles*
Arbitro en los Campeonatos de Asia-Oceania de Hong Kong
1977 *En diciembre él independiza de la J.K.A. para fundar lo Shotokan Karate Internacional de la cual es instructor jefe en más de 38 paises afiliados*
En la actualidad 8º DAN, arbitro internacional de la Federación Japonesa de Karate y entrenador de la Associación Japonesa de Educación Fisica

HIROKAZU KANAZAWA

1931 *Geboren in Provinz Iwate, Japan*
1956 *Abgang von Takushoku Universitat. Mitglied des J.K.A.*
1957 *Kumite Meisterschaft in Japan Karate Meisterschaftskampf*
1958 *Kumite und Kata Meisterschaft*
1960 *Hauptlehrer in Hawai und USA*
1963 *5. Dan*
1964 *Hauptlehrer in Deutsche und Englische Karate Gesellschaft*
1966 *6. Dan*
1968 *Generalleiter für europaische Karate Mannschaft in mexikanischer Karate Weltmeisterschaftskampf*
1971 *7. Dan*
Hauptlehrer in J.K.A. International Abteilung
Hauptlehrer in Musashi, Kanto und Kitazato Universitat
Internationalen 8. Dan vom Europäischen Karate-Bund
1972 *Leiter von japanischer Mannschaft in Pariser Karate Weltmeisterschaftskampf*
1976 *Schiedsrichter beim Karate Weltmeisterschaftskampf in Los Angels und Hongkong*
1977 *Gründer und Hauptlehrer von Internationale SHOTOKAN, welch Mitglieder von mehr als 38 Länder hat*
1978 *Leiter im Japanische Verein für körperliche Erziehung*



金澤弘和
（かなざわひろかず）
HIROKAZU KANAZAWA

昭和6年岩手県に生まれる。宮古水産高校卒。31年拓殖大学卒業後日本空手協会に入る。
32年第一回全国空手道選手権大会組手の部優勝。33年第二回大会で型・組手総合優勝。第三回大会で型・組手とも準優勝。35年ハワイへ指導員として招かれる。37年ハワイ空手連盟を設立、首席師範となり、アメリカ本土各地を指導。38年五段。39年よりヨーロッパ各地を指導。イギリス及びドイツ空手連盟の首席師範となる。41年六段。43年メキシコオリンピックに招待をうける。国際空手道選手権大会に、ヨーロッパ総監督として参加。46年七段。ヨーロッパ空手連盟より、インターナショナル八段を受く。日本空手協会理事・国際部長、武蔵工大、関東大、北里大の師範に就任。47年パリで開かれた空手道世界選手権大会に、日本チーム監督として参加。
50年国際アマチュア空手道連盟第一回世界選手権（ロスアンゼルス）、51年アジア大会（タイワン）に、いずれも審判として参加。52年12月日本空手協会より独立して、国際松濤館空手連盟を設立。総師範として30数カ国の指導に当たっている。
現在、全日本空手道連盟国際審判員。日本体育協会上級コーチ。
著書『六週間で強くなる空手』『新・空手道』他。

空手 型全集（上）　[illegible]　発行　●[illegible]

KARATE KATA (Vol.1)

著者　金澤弘和
発行者　池田　豊
印刷所　[illegible]製版印刷株式会社
製本所　有限会社 協栄製本所
発行所　株式会社 池田書店

東京都新宿区弁天町43（〒162-0851）
電話03-3267-6821(代)／振替00120-9-60072
落丁・乱丁本はお取りかえいたします。

ISBN4-262-16851-4 C2075　[illegible]

